



الحاج  
ابراهيم  
سعدية  
يمتزل

# الدستور الرياضي

الاثنين ١٣ رمضان ١٤١٥ هـ الموافق ١٣ شباط ١٩٩٥ م رقم العدد (١٢٢) السنة الثالثة

الصحف

يعزز قوته  
المحبوبة



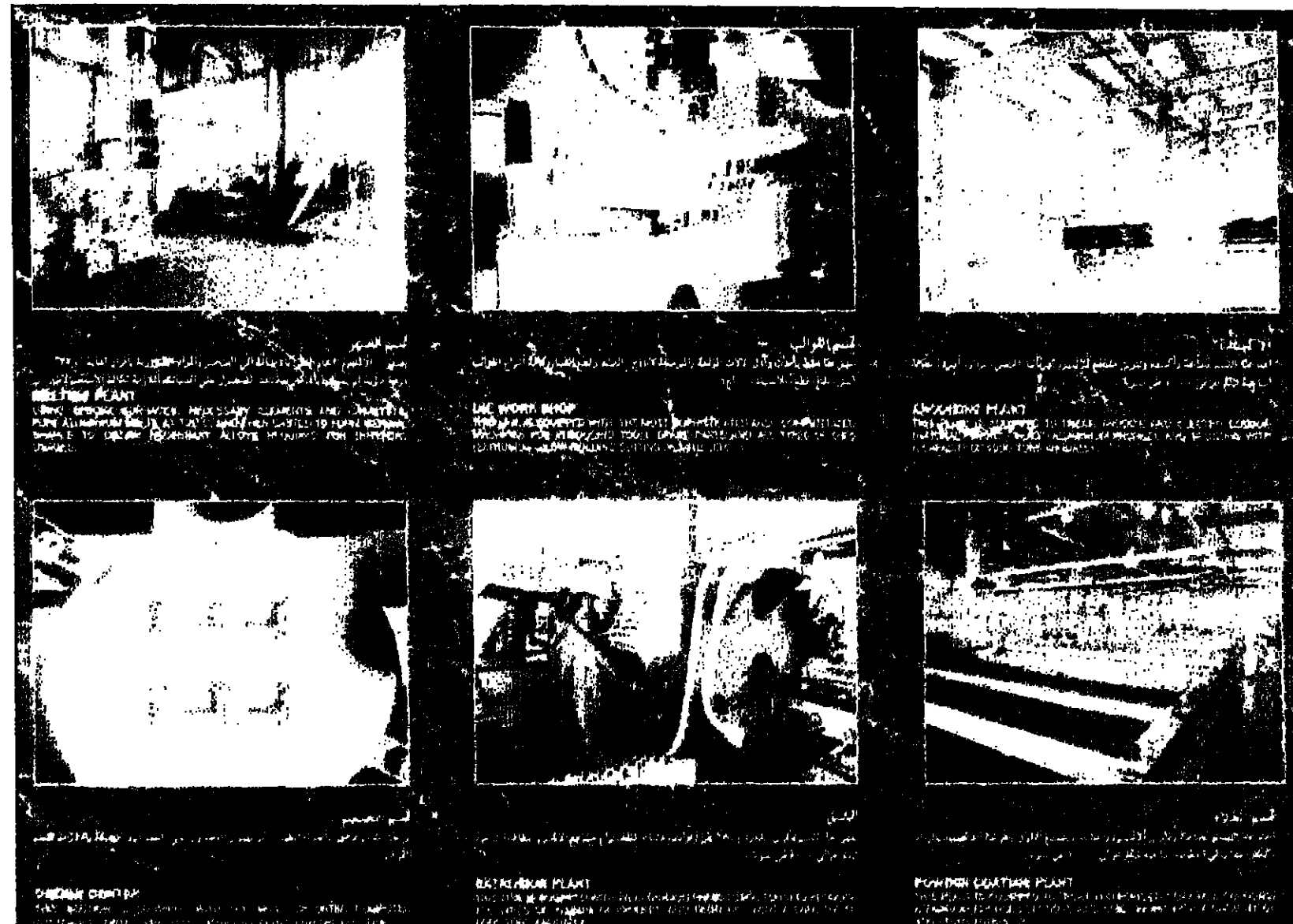
الفيصلي  
يلاقي الاهلي  
المصري



ميلان يرفع  
هامات الطليان

الشركة العالمية لسحب المعادن ... شركة المنبوم ابو شنب الشركة العالمية لسحب المعادن ... شركة المنبوم ابو شنب

شركة المنبوم ابو شنب العالمية لسحب المعادن ... شركة المنبوم ابو شنب  
اهتمام كبير ٠٠ بالانشطة الرياضية والتشغيل مع المجتمع المحلي



تعتبر شركة المنبوم ابو شنب التجارية وشركة العالمية لسحب المعادن من الشركات الرائدة في عالم الصناعة والتجارة في الأردن. ولا يقتصر اهتمام الشركة على المجالات الصناعية والتجارية بل تهتم الشركة بالتفاعل مع المجتمع المحلي من خلال المشاركة الفاعلة في الانشطة الرياضية التي تخلقها المؤسسات والاتحادات الرياضية الاردنية. ويولي السيدان محمد غالب الشريف ومحمد خير الشريف من الشركة العالمية لسحب المعادن والسيد محمود ابو شنب من شركة المنبوم ابو شنب اهتماما كبيرا بتطوير الحركة الرياضية ودعم الفريق في كافة المجالات وتسهيل مهمة اللاعبين بالالتحاق بالفرق التي ينتمون لها. وقام الفريق بخوض عدد من الانشطة الرياضية، وذلك بالاشتراك في بطولات الاتحاد الرياضي للشركات والبطولات الرياضية التي تنظمها الشركة الرياضية وبطولات الامن العام التي ينظمها الاتحاد الرياضي للشرطة منذ عدة سنوات. وقد احتل الفريق مراكز متقدمة في هذه البطولات. ويشارك الفريق حاليا في بطولة الدستور السادسة لهذا العام. ويشارك ايضا في بطولة الاتحاد الرياضي للشرطة فوق الفئة العمرية للرجال عام. وتشكر الشركة الدستور الرياضي واتحاد الشرطة لتخليصهما لمل هذه البطولات المهمة والمنظمة والتي تهدف الى تطوير الحركة الرياضية. في ظل الرياضي الاول صاحب الجلالة الملك الحسين وولي عهده المرحوم.



الشركة العالمية لسحب المعادن ... شركة المنبوم ابو شنب الشركة العالمية لسحب المعادن ... شركة المنبوم ابو شنب

شركة المنبوم ابو شنب











## رائد عساف حلق طويلا واستقر أخيرا



مع فريق الوحدات الثاني من اليمين جلوسا

## اعتز بما حققت وتمنيت لو لم لعب كرة لا انسى وفاء الجمهور وادارة الوحدات فترة اصابتي

رائد عساف اسم ذاع صيته في ملاعبنا الخضراء طيلة عقد الثمانينات ولم يكن ذلك وليد الصدفة او بهرجة اعلام كشان الكثير من لاعبينا حاليا بل لأن رائد ملا مركز الظهير الايمن في صفوف الوحدات والمنتخب الوطني في تلك الفترة.

وكان رائد عساف من اللاعبين القلائل الذين لامسوا مرتبة اللاعب النجم لتتاجر جهده كبير على مدار نحو ١٣ عاما قوامه مهارة فنية يفتقدها الكثيرون ممن شغلوا مركزه واخلاق عالية ابلت على صفة رائد ناصعة البياض.

ولعل أبرز ما يحسب لرائد ذلك الذي توافق مع صدق انتمائه لناديه عندما استعدها الأخضر لملء الفراغ الناتج عن تفرغ بعض اللاعبين في الموسم قبل الأخير حيث سارع رائد إلى تلبية النداء وشارك مع زميله سعيدية في قيادة فريق الشباب إلى بر الأمان وفي وقت كانت فيه الإصابة الملاعبة تحد من طموح رائد لاستعادة صورته الفنية الموهوبة بعد مشوار كلا طويل مع العلاج الطبيعي امتد على مدار ٢ سنوات.

وكانت محبة الوحدات بطولية الدوري العام موسم ٩٤ ليجد رائد أنه من المستحسن اتخاذ قرار الاعتزال في اللحظة הראهنة وبعد ان أصبح الأخضر على قمة الهرم الكروي المحلي.

وفي السطور التالية يلخص رائد عساف مشواره مع الكرة الاعتزال في اوانه

ماذا عن الاعتزال في سن مبكرة نسبيا ٢٨ عاما.. سؤال طرحناه على رائد فاجاب:

وهي الإصابة الملاعبة التي فرضت على ذلك حيث انني قد اصبت في مباراة المنتخب الوطني مع منتخب ماليزيا وذلك ضمن تصفيات كأس آسيا في ماليزيا عام ٨٨ ولبيت التشخيص حاجتي الى عملية جراحية - كعكة في

## بطاقة الشخصية

رائد عساف  
٢٨ عاما  
اعزب  
وظيفتي محاسب

في لباس  
المنتخب الوطني

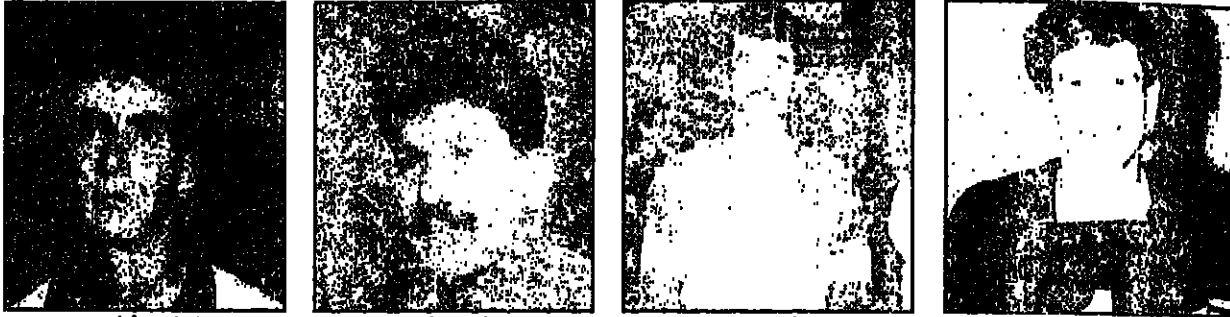
رائد عساف  
وبدأ في الكرة



مع المنتخب / السابق من اليمين



## في استفتاء لمدربي الطائرة الاردنية لاختيار المنتخب الوطني الاسكندراني والحمود يتصدران قائمة الترشيح



اياد توفيق

رائد الحمود

ماجد سنن

ابراهيم فيليب

انفرد لاعبا فريق الوحدات فهدى الاسكندراني، ورائد الحمود بصدارة قائمة الاستفتاء لمدربي كرة الطائرة الأردنية لاختيار عناصر المنتخب الوطني. وشارك فيه ٩ مدربين وهم معروف شطارة (شباب الحسين، خليل ميسار، (الوحدات)، غرام محمد (العودة)، ذياب شطارة (البقعة)، محمود صفر (الكرمل)، نعمة السديمي (التعاون)، مصطفى شبيب (الوحدات - ناشئين)، منصور ابو حليمه (شباب الحسين - ناشئين)، مصطفى محمد (أمين سر لجنة الحكام المركزية).

ترشيح اي لاعب انطلاقا من عدم ظهور نجوم الاندية بمستواهم هذا الموسم وبخاصة اندية الوحدات، شباب الحسين، العودة وذلك لاسباب كثيرة، وأكد بأنه يتطلع الى منتخب تتوافر فيه الكثرة من المميزات البدنية والفنية والسلوكية القادرة على النهوض به، واستمراره لسنوات قادمة، ورغم ذلك فإنه اعرب عن تقديره ومحبه لكافة اللاعبين.

الان، انطلاقا من هذا البدا فقد رشح ٢٠ لاعبا وهم ابراهيم العيسى (الوحدات)، وليد العسود (شباب الحسين)، جمعة الدروبي (البقعة)، فهدى الاسكندراني، رائد الحمود، يوسف ابو حميد، نصر محمود، محمد قنديل (هم من الوحدات)، ومحمود شاذي، حسن حسونة، ورائد عساف، اياد توفيق، عفيف

ابراهيم فيليب، اياد توفيق، عفيف

## سلة المعوقين حركيا تلعب في لبنان

## شركة القوتنا التجارية ترمي دوري طائرة الاولى



حسن القوتنا

ايامنا منها بدعم الحركة الرياضية والشبابية في الاردن، وضمن خططها في رعاية الرياضة، أعلن السيد محسن القوتنا رئيس مجلس إدارة شركة القوتنا التجارية - وكلاء آلات تصوير الوثائق اليابانية - سيلكس بان الشركة سترعى بطولة دوري الدرجة الأولى لكرة الطائرة التي ستقام خلال الفترة من ١٩/١٠ - ٢٤/١٠، وتأتي هذه الخطوة بناء على الاجتماع المشترك الذي عقده السيد محسن القوتنا مع السيد محسن القوتنا رئيس الاتحاد الأردني لكرة الطائرة، والذي حضره كلاهما في الاجتماعات المشتركة.



تلقى الرياضة المعوقين دعوة رسمية من لبنان الشقيق ليقوم منتخب السلة الكراسي المتحركة للعب هناك مع المنتخب اللبناني عدة لقاءات بالفترة ما بين ١٢ - ١٧/٣ وذلك على هامش الدورة الدولية للتدريب والتصنيف والتحكيم التي تنظمها لجنة تطوير رياضة المعوقين في لبنان بالتعاون مع جمعية الشبان وبإشراف رئيس الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة والدكتور هورست شترههاتسل من لجنة التطوير الدولية ويكون الوفد من ١٦ شخصا (عشرة لاعبين ومسدس مدرب ومساعدا ومصنف ومرافق إضافة الى حكيم تم توجيه الدعوة الرسمية لهما لإدارة المباريات هما السيدان بهاء الدين عابد وزروق حافظ).

ومن المقرر ان يلعب المنتخب الوطني فيصافى بلهوم، جناب حبيشة، يوسف الخضري، عمران سائيس، غير نصار، حمزة الهدي، محمد الكسنة.

## تمنيات في الشهر الكريم

- اتمنى لكمة كرة القدم ان يبقى الصراع فيها على ارض الملعب ضمن اطاره الرياضي ولا ينتقل الى المدرجات واذا كان لا بد من الانتقال الى هناك فليكن بيارك الخاسر للرايح ويمنعي له المزيد من الانتصارات

- اتمنى رؤية ادارات رياضية ليس فيها جمل وجهلة ومستزليون وازلام وشهود زور

- اتمنى رؤية الاندية الرياضية تعنى بشؤونها وتتفانى تنافسا شريفا مع اقرانها، فالتنافس في الرياضة مطلوب ومحبوب وشروط ان يبقى في ظل الرياضة والروح الرياضية.

- اتنى وجود لجان للحكام لا تفرق بين كبير وصغير ولا تستنير الا بالقانون ولا تتعامل مع الاجتهادات الخاصة والنيكيات ولا تنكسر الخصومات ولا تسعى لخدمة هذا على حساب ذاك.

- اتنى وجود حكم يقودون المباريات في كل الاعراب وفق مجرياتها ولا يقل ما يطالبه المشاهدون او المباللون

- اتنى وجود لاعبين ينسجون انفسهم لانديتهم ومنتخباتهم فيدفعون عن اوائها بحب وانتماء.

- اتنى ان يعي البعض ان الشهرة لا تأتي من الفراغ انما من الكد والاعتماد والاجتهاد والعمل والقدرة ورفع مستوى الأداء في كل المجالات.

- اتنى ان تسعى جميعا الى تنظيف الهيكل الرياضي من الطارئ والتلصق وفلاسفة اخر الزمان

- اتنى وجود اداري لا يستزلم انما يدرك انه دخل الادارة الرياضية كي يخدم الرياضيين وليس ليجعلهم في خدمته

- اتنى ان يفهم الذين يستعجلون الشهرة ان النجاح ضريبة يدفعها المرء من صديقه وشجاعته وابيه وعلمه لسانه فلا يفلح لآخرين لان الشهرة عن غير هذا البدا لا معنى لها الا كانت شهرة من نوع ارقوني ولو على سنان اليراع

- اتنى وجود لجان حكم لا تتحذب ولا تتخلف ولا تفتري ولا تدجل ولا تتحالف ولا تجعل من السننها سلاسل تلعب بها ظهور الشراة

- اتنى وجود ادارات ليس فيها عقد ومقنون ومعاقون

- اتنى عدم سرقة الافكار وعدم التقليد وان لا تأخذ من غيرك وتنبس لنفسك ان لكاس ميوتا ترى واذا سمع ذاكرة تقول هذا غير صحيح وانت حرامي

- وبعد اتنى بان تسامحوني على هذه التمنيات.

دحام عقيدات

## يستضيفها نادي الوحدات اتحاد الطائرة يصدر جدول مباريات درع الاتحاد



السيد سلمان المعايعة

حدد اتحاد كرة الطائرة في جلسته التي عقدها برئاسة السيد سلمان المعايعة رئيس الاتحاد مواعيد بطولة درع الاتحاد التي يستضيفها نادي الوحدات في صالته خلال الفترة من ١٠ - ٢٤ الحالي بمشاركة فرق الدرجة الأولى، وجاء الجدول على النحو التالي:

مباريات الدور الأول

تعب مباريات الدور الأول على طريقة خروج الخسوف من مرة واحدة، وتبدأ مبارياتها الساعة الخامسة مساء

الأربعاء ١٥/١٠  
الفايز من ١ مع الفايز من ٢  
الثلاثاء ٢١/١٠  
الفايز من ١ مع الخاسر من ٢  
الأربعاء ٢٢/١٠  
الفايز من ٢ مع الخاسر من ١  
الخميس ٢٣/١٠  
الفايز من ٢ مع الخاسر من ١  
الجمعة ٢٤/١٠  
الفايز من ١ مع الفايز من ٢

مباريات الدور الثاني

تقام مباريات الدور الثاني الساعة الخامسة مساءً وإدارتها على الطريقة، وتم تشغيل اللجنة الفنية من السيدات محمد العبداني، مصطفى شبيب، مصطفى محمد علي

الفايز من ٢ مع الفايز من ١  
الفايز من ١ مع الفايز من ٢

هذا وقد انضمت تسعة السيدات جيل سلاية شرقيا مالينا وإدارتها عن البطولة، وتم تشغيل اللجنة الفنية من السيدات محمد العبداني، مصطفى شبيب، مصطفى محمد علي

الفايز من ٢ مع الفايز من ١  
الفايز من ١ مع الفايز من ٢

طاوله الصم تبدأ الخميس القادم

يقيم اسم كرة الطاولة بالحدود المرفوقين أول بطولة لكرة الطاولة لندية المعوقين سميا وذلك اعتبارا من بعد ظهر يوم الخميس ويشارك في هذه البطولة ثلاثة اندية سجلت لاعبيها خلال موسم ١٩٩٥ وتشتمل هذه البطولة ثلاثة ايام ويشارك فيها قسم كرة الطاولة بالاتحاد الذي يقيم خلال الاسبوع الماضي دورة للتحكيم المستعدين استعدادا لهذا الدوري ولتعداد كواثر من الترخيم لقيادة مباريات البطولة موسم ٩٥ للاعاقات الخرجية والعمرية والصمغة والمكففة



## درع اتحاد اليد الاولى افرزت مجموعتين متوازنتين الاهلي والحسين اربعة يقصان شريط الافتتاح



العربي

يلخص فريقا الاهلي والحسين اربعة شريط مباريات درع الاتحاد الاردني لكرة اليد حيثما يلتقيان في مباراة الافتتاح اول بطولة من هذا النوع في تاريخ اللعبة وذلك في تمام الساعة الثامنة من مساء يوم غد

مجموعه. فالاهلي وضع في المجموعة الاولى التي تضم الحسين / اريد والسلط ووسوك الشوكة، بينما العربي وضع في المجموعة الثانية الى جانب كل من طريف والجليل وعمان وهذه اسهل من الاولى نوعا ما. وقد تم اختيار صالتي قصر

الرياضة بعمان والحسين بباريد لاقامة لقاءات البطولة السبعة التي ستعقد على نظام خروج المغلوب من مرة واحدة. اهم تعليمات البطولة هي انزال أقصى العقوبات بالفريق الذي ينسحب من المباراة قبل اقل من ١٥ دقيقة وتحرير اللاعبين

الفرق رغم ان معظمها يعاني من قلة الموارد المالية الا انها استعادت جيدا حيث ضمت معظمها العديد من لاعبي الاندية المحترفين إضافة الى بعض الوجوه الجديدة. اما أبرز اللاعبين الذين سيشاركون في البطولة هم اللاعبين الذين ينسحب من المباراة قبل اقل من ١٥ دقيقة وتحرير اللاعبين

رقم المباراة	الفريقان	المجموعه	اليوم	التاريخ	المكان
١	الاهلي - الحسين	١	الثلاثاء	٢١/٤	قصر الرياضة
٢	عمان - العربي	٢	الاربعاء	٢٢/٥	مدينة الحسن
٣	السلط - ي / الشوكة	١	الخميس	٢٢/٦	مدينة الحسن
٤	الجليل - طريف	٢	الجمعة	٢٢/٧	قصر الرياضة
٥	الفائز من (١) و (٣)	٢	السبت	٢٢/٨	تحدد فيما بعد
٦	الفائز من (٢) و (٤)	٢	الاحد	٢٢/٩	تحدد فيما بعد
٧	النهائية للفائز من (٥) و (٦)	١ و ٢	الجمعة	٢٢/٩	تحدد فيما بعد

## بعد فوزه على العربي باليد الاهلي ينقل اول كأس كؤوس الى بيادهم



فريق النادي الاهلي (البطل)

توج د. عوض خليفات وزير الشباب فريق النادي الاهلي بطيلا لكأس الكؤوس الاولى لكرة اليد عقب تغلبه على فريق النادي العربي غريمه التقليدي ٣١ / ٢٣ والشوكة ١٦ / ١٤ للعربي. جاء ذلك خلال اللقاء الذي حضره د. ساري حمدان والسيد عصام عريضة ومسؤولي الناديين وجمهور متوسط العدد على ملعب صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب مساء الاحد الماضي في افتتاح موسم ٩٥. وبذلك استمرت زعامة النادي الاهلي على لعبة كرة اليد الاردنية والتي يدها منذ عامين ساحبا الساس من تحت اقدام العربي الذي ازدهر عصره في مرحلة الثمانينات ليعيد بذلك ذكرياته في فترة الستينات. وقد جاء الفوز بعد مشقة وعناء كبير من لاعبي العربي الذين كانوا الاطفال والاكابر تقريبا طيلة شوطي المباراة بفضل ادائهم الحماسي وقدرتهم على التغلب على الخصم في كل لحظة. حيث لعب ابراهيم البحري دورا كبيرا في فوزه على العربي ٣١ / ٢٣.

كثيرا في الحد من خطورة امين لاعبي الاهلي محمد طه واستطاع ان يقلل من نسبة تسجيله وراغب عاطف عبدالقادر ومنعه من تمويل زملائه فابعد من خطورة الجناحين عيسى عبدالله وحسين احمد مع استسلام نيل جميل للرقابة المتقدمة كفاءة العربي بعد اداء متميز قدمه كفاءة افراد الفريق حيث استطاع جمال الفراء الفريق في قيادة الهجمات بكفاءة وفتح الله في قيادة الهجمات بكفاءة واستغل ابراهيم البحري ومعتصم المنسي الضعف في تغطية البوابة الاساسية فاختاروا وسندا في مرمى مروان جميل الذي يمكن القول انه كان نجم المباراة حيث استطاع ان يصد العديد من الكرات الصعبة للاعبي العربي وعلى الشوكة خرج الاهلي بخسارة فارق هدفين ١٦ / ٢٤.

احداث الشوط الثاني جاءت مثيرة وقوية وكثرت الاخطاء فيها الاخفاء الشخصية من كلا الفريقين تمكن خلاله الاهلي من ادراك التعادل في بداية ١٦ / ١٦ من لعبتين لحسين احمد ومحمد حمارة بعد ان لعب الاهلي بأسلوب ٢:٤ بالندفاع، لكن نتيجة اعتراضه على قرارات الحكام لنيهي الاهلي المباراة ٣١ / ٢٣.

## صباينة وحمدان قادا اللقاء بنجاح



## كأس الكؤوس الاولى

رغم حساسية المباراة واهميتها كونها تجمع فريقين كبيرين صاحبا خبرة واسما في اللعبة. إضافة الى انها بمثابة اختبار لليس على الفور لباراد لقط بل كان كل واحد منهما يسعى لتسجيل اسمه بأحرف من ذهب في اثناء صاحب اول بطولة كأس الكؤوس التي استحدثها الاتحاد هذا الموسم. الا ان الدوليين يوسف عياينة واحمد حمدان قادا المباراة الى بر الأمان فكانت صافرتهم في اتجاه الخطا وفي آن واحد استطاعا استيعاب واحتواء كل التمريرات والعصبة من لاعبي كلا الفريقين. وتعامل مع كل موقف بمنزلة وضمن القانون ولما بمعاقبة اللاعبين المخالفين حسب

## حمارشة عوض اخفاهه وتآلق بالشوكة الثاني

محمد حمارة من اللاعبين المميزين في صفوف النادي الاهلي حيث كان له دور كبير في تحويل خسارته لفريقه بالشوكة الى فوز على النادي العربي، حيث سجل ٤ اهداف حاسمة لفريقه بالشوكة الثاني. يعتقد ان لعب مكان نيل جميل في الخط الخلفي وهو في الامثل يتناسب مع عيب الزعمن في اللعب على الدائرة فلم يستطع الزعمن في المباراة سوى مرة واحدة طوال الشوط الاول. في الصورة يظهر حمارة وهو يتقاعف في الصورة على مرمى هاجم بني هاني.



## بكرة اليد في صور

## تعطل الساعة الالكترونية كاد ان يفسد اللقاء

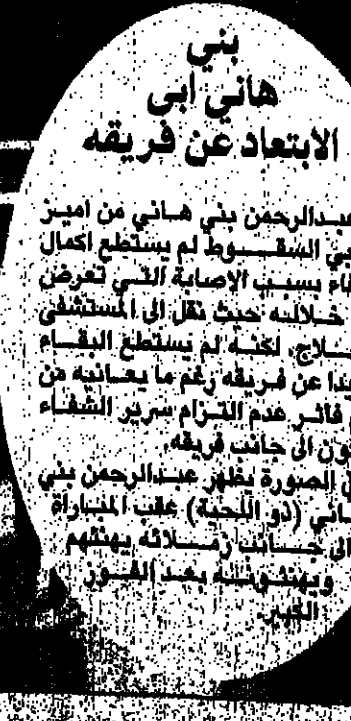
عدم صلاحية الساعة الالكترونية التي تعطلت الساعة الالكترونية والاداريين والحكام صورة واضحة عن مجريات المباراة ابتداء من ارتباك اللاعبين والحكام مما اضطر الحكام لاقبال المباراة لاعطاء المجال امام السيد احمد ابو شيخة لعله يعمل على اصلاح العطل. في الصورة يظهر الحكام عياينة وحمدان يتناقشان مع السيد فائق

الحكمون رئيس لجنة الحكام وعضو الجهاز التدريبي للنادي الاهلي الكائن زباد خريسات وخليفة يظهر زميله عصام السحار فيما السيد ابو شيخة منزهة في عملية اصلاح جهاز الساعة. الملاحظة التي نود ان نذكرها هي انه كان يفترض بالمسؤولين في القسم الكهربائي بمدينة الحسين للشباب التأكد من صلاحية الساعة الالكترونية قبل المباراة بوقت كاف خاصة ان الاتحاد كان قد اعلم المسؤولين بالمدينة بضرورة اللقاة منذ فترة ليست قصيرة.



## بني هاني ابني الابتعاد عن فريقه

عبدالرحمن بني هاني من امين لاعبي الشوكة لم يستطع اكمال اللقاء بسبب الإصابة التي تعرض لها خلاله حيث نقل الى المستشفى للعلاج. لكنه لم يستطع اكمال اللقاء بفريقه رغم ما يعانيه من ألم فاقر عدم التزام سريز الشفاء لتكون الى جانب فريقه. في الصورة يظهر عبدالرحمن بني هاني (ذو النعشة) عقب المباراة الى جسدات زملائه في الشوكة ويتنشق الله بعد الفوز.



## طه وفتح الله يستحقان الاشادة

يستحق لاعبي الاهلي محمد طه ولعبي العربي جمال فتح الله الاشادة لادائهما المتميزين ولاخلافهما العالي. فمحمد طه صانعي كل من الرقابة الشخصية التي فرضها عليه ابراهيم البحري الا انه استطاع ان ينجي من هويته افضائه فيلاد فرقة على تحقيق الفوز من خلال سجل الملقين وتسجيل ٣ هدف. لندرج هذا اللقاء اما جمال فتح الله فكان قائدنا ناجح ايضا فقدم عافا حاسما لمدحه انه يستحق اللاعب المثالي في كرة اليد. في الصورة يظهر محمد طه وفتح الله اللذان حققا الفوز (١:١) ومعتصم المنسي بعد تجاوزه لقلبه ابراهيم البحري.













## رائد عساف... وداعا لكرة



**الاسم: سامي فرهان الخاقبة**  
العمر: ١٢ سنة  
الهواية: كرة القدم  
المهنة: طالب  
الامنية: ان لعب في النادي الفيصلي  
اللاعب المفضل محليا: جمال ابو عابد  
النادي المفضل محليا: النادي الفيصلي الموج الازرق  
العنوان: الزرقاء - حي الامير عبدالله



**الاسم: رنا خلف فرهان الخاقبة**  
العمر: سنتان  
الهواية: مشاهدة الدعايات في التلفزيون والصور المتحركة  
النادي المفضل محليا: النادي الفيصلي «حبيب الكل»  
اللاعب المفضل محليا: جريس تادرس  
الامنية: ان يحفظ الله افراد النادي الفيصلي، من كل مكروه ويحقق بطولة الاندية العربية.  
العنوان: الزرقاء - حي الاسكان

### الاسم: زياد صالح

مفرح الحتاوي  
العمر: ١٥ سنة  
المهنة: طالب  
الهواية: كرة القدم ومطالعة الدستور الرياضي  
النادي المفضل: الوحدات، عربيا: الزوراء، عالميا: برشلونه  
اللاعب المفضل: جمال محمود وناصر غندور، عربيا: سعيد عبدالحميد، عالميا: جورجى حجاجي  
العنوان: مخيم الطالبية تلفون ٢١٧/٦٢٧٤٩٥



### الاسم: بهاء محيى ابو فزالة

العمر: ٥ سنوات  
النادي الوحدات  
اللاعب هشام عبدالنعم  
الامنية فوز الوحدات في الدوري  
افضل جريدة الدستور الرياضي  
العنوان الزرقاء حي رمزي  
الهواية كرة القدم

### الاسم: وليد عبدالله جابر

العمر: ١٥ سنة  
المهنة: طالب  
الهواية: كرة القدم وقراءة الدستور الرياضي  
النادي المفضل: الفيصلي، عربيا: الوداد البيضاوي، عالميا: برشلونه  
اللاعب المفضل محليا: محمد الخزعلي، عربيا: احمد بهجة، عالميا: رشيد يقيني  
العنوان: مخيم الطالبية تلفون ١٨١/٦٢٧٤٩٥

### الاسم: خلف فرهان الخاقبة

الهواية: كرة القدم  
العمر: ٢٩ سنة  
النادي المفضل محليا: النادي الفيصلي  
محب الوداد الكل  
اللاعب المفضل: المدافع المخضرم مهند محادين  
الامنية: حصول النادي الفيصلي على بطولة الاندية العربية.  
العنوان: الزرقاء - حي الاسكان.

### الاسم: محمد طاهر الخاقبة

العمر: ١٣ سنة  
الهواية: كرة القدم  
النادي المفضل محليا: الفيصلي العملاق  
اللاعب المفضل: صبحي سليمان  
الامنية: اللعب في النادي الفيصلي  
العنوان: الزرقاء - حي الاسكان قرب يقساله ابوقاسم



### الاسم: محمد شمس

العمر: ٣٢ سنة  
اللاعب المفضل محليا: الفيصلي  
عربيا: سفيان  
دوليا: بيبي  
النادي المفضل الوحدات محليا  
اللاعب المفضل: صبحي  
العنوان: الزرقاء - حي الاسكان

### الاسم: هيثم محمد عبدالله



العمر: ١٥ سنة  
الهواية: قراءة الدستور الرياضي - الشطرنج  
الامنية: ان اصبح لاعب كرة ذو مهارات  
النادي المفضل: ساوسفيلد، برشلونه، يوفنتوس  
اللاعب المفضل: باستوتو، كانيجيا، مارادونا، روماريو، باجيرو

### الاسم: اسامة فرهان الخاقبة

العمر: ١١ سنوات  
المهنة: طالب  
الهواية: كرة القدم  
النادي المفضل: النادي الفيصلي البطال  
الامنية: ان لعب في النادي الفيصلي  
اللاعب المفضل: صبحي عبوش  
العنوان: الزرقاء - حي الامير عبداللله

١٨١/٦٢٧٤٩٥



تحقيقاً لرغبة القراء الاعزاء والتي جاءت في رسالتهم واتصالاتهم بنا حول ضرورة توفير معلومات عن الاندية المحلية التي حققت انجازات على صعيد بلادها وقاراتها.

يسعد الدستور الرياضي ان تواصل في هذا العدد معلومات واقية

## الندية المحلية / اف. سي. بايرن ميونيخ

### الانجازات

## الفريق البافاري يعيش حالة انعدام الوزن

ماذا اصحاب النادي البافاري هذا الموسم فتناجحه لا تدعو للقلق سواء على المستوى المحلي او الاوروبي ويخشى ان يخرج خالي الوفاض ويحل به كما حدث مع المنتخب الألماني عندما خرج من مونديال امريكا ٩٤ بجر اتبال الخيبة.

أعلى المستوى المحلي خلد للراحة بعد ان حل بالمركز الخامس برصيد ٢٢ نقطة وبات وضعه حرجيا لان الفرق بينه وبين دورتموند المتصدر ٦ نقاط وهو الفريق الذي فاز باللقب العام الماضي ٩٤/٩٣.

اما على المستوى الاوروبي فقد وصل الى دور الثمانية

لبطولة الاندية ابطال الدوري ٩٤/٩٥ ويبدو ان وضعه

صعب في الوصول الى المباراة النهائية خاصة انه

سيلا في غوتنبورغ في اول اذار القادم وفي ١٥ منه ذهب

وعودة وهذا الفريق اعبر بحق القوى مفاجات البطولة

للاذلاء المظهور الذي لعب به افراد الفريق لذلك فان مهمة

البافاريين صعبة والذي يزيد الامر تعقيدا ان ترابياتوني

الفريق في مقدمتهم الفرنسي يان والالماني مانفوس.

● القصر  
● يهدد بالقيام  
● بحملة من  
● التفسيرات  
● في الصفوف  
● الامارات  
● تلهفي ابرز  
● نجومه



بيكنباور يهدد بابعاد بعض اللاعبين

سويسرا)  
- ماركوس شوب، مواليد ١٩٦٦/١/٧  
- ديتمار هامان، مواليد ١٩٧٣/٨/٢٧  
- كريستيان نيدلجر، مواليد ١٩٧٣/٣/٢١  
- مايكل ستريكلوف، مواليد ١٩٧٠/٤/٢١  
● خط الهجوم:  
- محمد شول، مواليد ١٩٧٠/١٠/١٦  
- مارسيل فيتز، مواليد ١٩٦٨/١٠/١٨  
- اليكساندر زيكلي، مواليد ١٩٧٤/٢/٢٨  
- ادولف شالستشيا، مواليد ١٩٦٨/٢/٢٦ (دولي)  
(كولبيا)  
- جان بير بايان، مواليد ١٩٦٣/١١/٥ (دولي)  
(فرنسا)  
- اميل كوستادينوف، انتقل الى النادي بتاريخ ٩٥/١/١٢ بالاصارة من ديبورتيفو لاهورثا الاسباني (دولي/بلغاريا)

حراس المرمى:  
- اوليفر كات، مواليد ١٩٦٩/٦/١٥  
- او في جوسودارك، مواليد ١٩٧٣/٨/٦  
● خط الدفاع:  
- لوفار مانيوس، مواليد ١٩٦١/٣/٢١ (ليبرو)  
المنتخب الألماني)  
- كامبوس جورجينهو، مواليد ١٩٦٤/٨/١٧  
(دولي/البرازيل)  
- ديتري فري، مواليد ١٩٧٢/١٠/٣١  
- توماس هيلم، مواليد ١٩٦٥/٤/٢١ (دولي)  
(المانيا)  
- اوليفر كروز، مواليد ١٩٦٥/١١/١٣  
- كريستيان زيجه، مواليد ١٩٧٢/٢/١ (دولي)  
(المانيا)  
● خط الوسط:  
- الان سوتس، مواليد ١٩٦٨/١/٢٢ (دولي)

## نجوم الفريق



## لمحة تاريخية

## بطاقة النادي

- تاسس: في ٢٧ شباط من عام ١٩٠٠  
- اسم السناد: الاولمبي ويتسع ٦٩,٢٦١  
- الرئيس: فرانز بيكنباور  
- ارقام قياسية: لعب حارس مرماه سيپ ماير ٥٧٩ مباراة، اما اهداف جرد مولر فقد سجل ٥١٠  
- انجازات: اهداف خلال مباريات الفريق في البطولات المحلية والخارجية.  
- الفوز ببطولة الدوري (١٣) مرة اعوام:  
١٩٣٢، ١٩٣٦، ١٩٣٧، ١٩٣٨، ١٩٣٩، ١٩٤٠، ١٩٤١، ١٩٤٢، ١٩٤٣، ١٩٤٤، ١٩٤٥، ١٩٤٦، ١٩٤٧، ١٩٤٨، ١٩٤٩، ١٩٥٠، ١٩٥١، ١٩٥٢، ١٩٥٣، ١٩٥٤، ١٩٥٥، ١٩٥٦، ١٩٥٧، ١٩٥٨، ١٩٥٩، ١٩٦٠، ١٩٦١، ١٩٦٢، ١٩٦٣، ١٩٦٤، ١٩٦٥، ١٩٦٦، ١٩٦٧، ١٩٦٨، ١٩٦٩، ١٩٧٠، ١٩٧١، ١٩٧٢، ١٩٧٣، ١٩٧٤، ١٩٧٥، ١٩٧٦، ١٩٧٧، ١٩٧٨، ١٩٧٩، ١٩٨٠، ١٩٨١، ١٩٨٢، ١٩٨٣، ١٩٨٤، ١٩٨٥، ١٩٨٦، ١٩٨٧، ١٩٨٨، ١٩٨٩، ١٩٩٠، ١٩٩١، ١٩٩٢، ١٩٩٣، ١٩٩٤، ١٩٩٥، ١٩٩٦، ١٩٩٧، ١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠، ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨، ٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١، ٢٠١٢، ٢٠١٣، ٢٠١٤، ٢٠١٥، ٢٠١٦، ٢٠١٧، ٢٠١٨، ٢٠١٩، ٢٠٢٠، ٢٠٢١، ٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤، ٢٠٢٥، ٢٠٢٦، ٢٠٢٧، ٢٠٢٨، ٢٠٢٩، ٢٠٣٠، ٢٠٣١، ٢٠٣٢، ٢٠٣٣، ٢٠٣٤، ٢٠٣٥، ٢٠٣٦، ٢٠٣٧، ٢٠٣٨، ٢٠٣٩، ٢٠٤٠، ٢٠٤١، ٢٠٤٢، ٢٠٤٣، ٢٠٤٤، ٢٠٤٥، ٢٠٤٦، ٢٠٤٧، ٢٠٤٨، ٢٠٤٩، ٢٠٥٠، ٢٠٥١، ٢٠٥٢، ٢٠٥٣، ٢٠٥٤، ٢٠٥٥، ٢٠٥٦، ٢٠٥٧، ٢٠٥٨، ٢٠٥٩، ٢٠٦٠، ٢٠٦١، ٢٠٦٢، ٢٠٦٣، ٢٠٦٤، ٢٠٦٥، ٢٠٦٦، ٢٠٦٧، ٢٠٦٨، ٢٠٦٩، ٢٠٧٠، ٢٠٧١، ٢٠٧٢، ٢٠٧٣، ٢٠٧٤، ٢٠٧٥، ٢٠٧٦، ٢٠٧٧، ٢٠٧٨، ٢٠٧٩، ٢٠٨٠، ٢٠٨١، ٢٠٨٢، ٢٠٨٣، ٢٠٨٤، ٢٠٨٥، ٢٠٨٦، ٢٠٨٧، ٢٠٨٨، ٢٠٨٩، ٢٠٩٠، ٢٠٩١، ٢٠٩٢، ٢٠٩٣، ٢٠٩٤، ٢٠٩٥، ٢٠٩٦، ٢٠٩٧، ٢٠٩٨، ٢٠٩٩، ٢١٠٠، ٢١٠١، ٢١٠٢، ٢١٠٣، ٢١٠٤، ٢١٠٥، ٢١٠٦، ٢١٠٧، ٢١٠٨، ٢١٠٩، ٢١١٠، ٢١١١، ٢١١٢، ٢١١٣، ٢١١٤، ٢١١٥، ٢١١٦، ٢١١٧، ٢١١٨، ٢١١٩، ٢١٢٠، ٢١٢١، ٢١٢٢، ٢١٢٣، ٢١٢٤، ٢١٢٥، ٢١٢٦، ٢١٢٧، ٢١٢٨، ٢١٢٩، ٢١٣٠، ٢١٣١، ٢١٣٢، ٢١٣٣، ٢١٣٤، ٢١٣٥، ٢١٣٦، ٢١٣٧، ٢١٣٨، ٢١٣٩، ٢١٤٠، ٢١٤١، ٢١٤٢، ٢١٤٣، ٢١٤٤، ٢١٤٥، ٢١٤٦، ٢١٤٧، ٢١٤٨، ٢١٤٩، ٢١٥٠، ٢١٥١، ٢١٥٢، ٢١٥٣، ٢١٥٤، ٢١٥٥، ٢١٥٦، ٢١٥٧، ٢١٥٨، ٢١٥٩، ٢١٦٠، ٢١٦١، ٢١٦٢، ٢١٦٣، ٢١٦٤، ٢١٦٥، ٢١٦٦، ٢١٦٧، ٢١٦٨، ٢١٦٩، ٢١٧٠، ٢١٧١، ٢١٧٢، ٢١٧٣، ٢١٧٤، ٢١٧٥، ٢١٧٦، ٢١٧٧، ٢١٧٨، ٢١٧٩، ٢١٨٠، ٢١٨١، ٢١٨٢، ٢١٨٣، ٢١٨٤، ٢١٨٥، ٢١٨٦، ٢١٨٧، ٢١٨٨، ٢١٨٩، ٢١٩٠، ٢١٩١، ٢١٩٢، ٢١٩٣، ٢١٩٤، ٢١٩٥، ٢١٩٦، ٢١٩٧، ٢١٩٨، ٢١٩٩، ٢٢٠٠، ٢٢٠١، ٢٢٠٢، ٢٢٠٣، ٢٢٠٤، ٢٢٠٥، ٢٢٠٦، ٢٢٠٧، ٢٢٠٨، ٢٢٠٩، ٢٢١٠، ٢٢١١، ٢٢١٢، ٢٢١٣، ٢٢١٤، ٢٢١٥، ٢٢١٦، ٢٢١٧، ٢٢١٨، ٢٢١٩، ٢٢٢٠، ٢٢٢١، ٢٢٢٢، ٢٢٢٣، ٢٢٢٤، ٢٢٢٥، ٢٢٢٦، ٢٢٢٧، ٢٢٢٨، ٢٢٢٩، ٢٢٣٠، ٢٢٣١، ٢٢٣٢، ٢٢٣٣، ٢٢٣٤، ٢٢٣٥، ٢٢٣٦، ٢٢٣٧، ٢٢٣٨، ٢٢٣٩، ٢٢٤٠، ٢٢٤١، ٢٢٤٢، ٢٢٤٣، ٢٢٤٤، ٢٢٤٥، ٢٢٤٦، ٢٢٤٧، ٢٢٤٨، ٢٢٤٩، ٢٢٥٠، ٢٢٥١، ٢٢٥٢، ٢٢٥٣، ٢٢٥٤، ٢٢٥٥، ٢٢٥٦، ٢٢٥٧، ٢٢٥٨، ٢٢٥٩، ٢٢٦٠، ٢٢٦١، ٢٢٦٢، ٢٢٦٣، ٢٢٦٤، ٢٢٦٥، ٢٢٦٦، ٢٢٦٧، ٢٢٦٨، ٢٢٦٩، ٢٢٧٠، ٢٢٧١، ٢٢٧٢، ٢٢٧٣، ٢٢٧٤، ٢٢٧٥، ٢٢٧٦، ٢٢٧٧، ٢٢٧٨، ٢٢٧٩، ٢٢٨٠، ٢٢٨١، ٢٢٨٢، ٢٢٨٣، ٢٢٨٤، ٢٢٨٥، ٢٢٨٦، ٢٢٨٧، ٢٢٨٨، ٢٢٨٩، ٢٢٩٠، ٢٢٩١، ٢٢٩٢، ٢٢٩٣، ٢٢٩٤، ٢٢٩٥، ٢٢٩٦، ٢٢٩٧، ٢٢٩٨، ٢٢٩٩، ٢٣٠٠، ٢٣٠١، ٢٣٠٢، ٢٣٠٣، ٢٣٠٤، ٢٣٠٥، ٢٣٠٦، ٢٣٠٧، ٢٣٠٨، ٢٣٠٩، ٢٣١٠، ٢٣١١، ٢٣١٢، ٢٣١٣، ٢٣١٤، ٢٣١٥، ٢٣١٦، ٢٣١٧، ٢٣١٨، ٢٣١٩، ٢٣٢٠، ٢٣٢١، ٢٣٢٢، ٢٣٢٣، ٢٣٢٤، ٢٣٢٥، ٢٣٢٦، ٢٣٢٧، ٢٣٢٨، ٢٣٢٩، ٢٣٣٠، ٢٣٣١، ٢٣٣٢، ٢٣٣٣، ٢٣٣٤، ٢٣٣٥، ٢٣٣٦، ٢٣٣٧، ٢٣٣٨، ٢٣٣٩، ٢٣٤٠، ٢٣٤١، ٢٣٤٢، ٢٣٤٣، ٢٣٤٤، ٢٣٤٥، ٢٣٤٦، ٢٣٤٧، ٢٣٤٨، ٢٣٤٩، ٢٣٥٠، ٢٣٥١، ٢٣٥٢، ٢٣٥٣، ٢٣٥٤، ٢٣٥٥، ٢٣٥٦، ٢٣٥٧، ٢٣٥٨، ٢٣٥٩، ٢٣٦٠، ٢٣٦١، ٢٣٦٢، ٢٣٦٣، ٢٣٦٤، ٢٣٦٥، ٢٣٦٦، ٢٣٦٧، ٢٣٦٨، ٢٣٦٩، ٢٣٧٠، ٢٣٧١، ٢٣٧٢، ٢٣٧٣، ٢٣٧٤، ٢٣٧٥، ٢٣٧٦، ٢٣٧٧، ٢٣٧٨، ٢٣٧٩، ٢٣٨٠، ٢٣٨١، ٢٣٨٢، ٢٣٨٣، ٢٣٨٤، ٢٣٨٥، ٢٣٨٦، ٢٣٨٧، ٢٣٨٨، ٢٣٨٩، ٢٣٩٠، ٢٣٩١، ٢٣٩٢، ٢٣٩٣، ٢٣٩٤، ٢٣٩٥، ٢٣٩٦، ٢٣٩٧، ٢٣٩٨، ٢٣٩٩، ٢٤٠٠، ٢٤٠١، ٢٤٠٢، ٢٤٠٣، ٢٤٠٤، ٢٤٠٥، ٢٤٠٦، ٢٤٠٧، ٢٤٠٨، ٢٤٠٩، ٢٤١٠، ٢٤١١، ٢٤١٢، ٢٤١٣، ٢٤١٤، ٢٤١٥، ٢٤١٦، ٢٤١٧، ٢٤١٨، ٢٤١٩، ٢٤٢٠، ٢٤٢١، ٢٤٢٢، ٢٤٢٣، ٢٤٢٤، ٢٤٢٥، ٢٤٢٦، ٢٤٢٧، ٢٤٢٨، ٢٤٢٩، ٢٤٣٠، ٢٤٣١، ٢٤٣٢، ٢٤٣٣، ٢٤٣٤، ٢٤٣٥، ٢٤٣٦، ٢٤٣٧، ٢٤٣٨، ٢٤٣٩، ٢٤٤٠، ٢٤٤١، ٢٤٤٢، ٢٤٤٣، ٢٤٤٤، ٢٤٤٥، ٢٤٤٦، ٢٤٤٧، ٢٤٤٨، ٢٤٤٩، ٢٤٥٠، ٢٤٥١، ٢٤٥٢، ٢٤٥٣، ٢٤٥٤، ٢٤٥٥، ٢٤٥٦، ٢٤٥٧، ٢٤٥٨، ٢٤٥٩، ٢٤٦٠، ٢٤٦١، ٢٤٦٢، ٢٤٦٣، ٢٤٦٤، ٢٤٦٥، ٢٤٦٦، ٢٤٦٧، ٢٤٦٨، ٢٤٦٩، ٢٤٧٠، ٢٤٧١، ٢٤٧٢، ٢٤٧٣، ٢٤٧٤، ٢٤٧٥، ٢٤٧٦، ٢٤٧٧، ٢٤٧٨، ٢٤٧٩، ٢٤٨٠، ٢٤٨١، ٢٤٨٢، ٢٤٨٣، ٢٤٨٤، ٢٤٨٥، ٢٤٨٦، ٢٤٨٧، ٢٤٨٨، ٢٤٨٩، ٢٤٩٠، ٢٤٩١، ٢٤٩٢، ٢٤٩٣، ٢٤٩٤، ٢٤٩٥، ٢٤٩٦، ٢٤٩٧، ٢٤٩٨، ٢٤٩٩، ٢٥٠٠، ٢٥٠١، ٢٥٠٢، ٢٥٠٣، ٢٥٠٤، ٢٥٠٥، ٢٥٠٦، ٢٥٠٧، ٢٥٠٨، ٢٥٠٩، ٢٥١٠، ٢٥١١، ٢٥١٢، ٢٥١٣، ٢٥١٤، ٢٥١٥، ٢٥١٦، ٢٥١٧، ٢٥١٨، ٢٥١٩، ٢٥٢٠، ٢٥٢١، ٢٥٢٢، ٢٥٢٣، ٢٥٢٤، ٢٥٢٥، ٢٥٢٦، ٢٥٢٧، ٢٥٢٨، ٢٥٢٩، ٢٥٣٠، ٢٥٣١، ٢٥٣٢، ٢٥٣٣، ٢٥٣٤، ٢٥٣٥، ٢٥٣٦، ٢٥٣٧، ٢٥٣٨، ٢٥٣٩، ٢٥٤٠، ٢٥٤١، ٢٥٤٢، ٢٥٤٣، ٢٥٤٤، ٢٥٤٥، ٢٥٤٦، ٢٥٤٧، ٢٥٤٨، ٢٥٤٩، ٢٥٥٠، ٢٥٥١، ٢٥٥٢، ٢٥٥٣، ٢٥٥٤، ٢٥٥٥، ٢٥٥٦، ٢٥٥٧، ٢٥٥٨، ٢٥٥٩، ٢٥٦٠، ٢٥٦١، ٢٥٦٢، ٢٥٦٣، ٢٥٦٤، ٢٥٦٥، ٢٥٦٦، ٢٥٦٧، ٢٥٦٨، ٢٥٦٩، ٢٥٧٠، ٢٥٧١، ٢٥٧٢، ٢٥٧٣، ٢٥٧٤، ٢٥٧٥، ٢٥٧٦، ٢٥٧٧، ٢٥٧٨، ٢٥٧٩، ٢٥٨٠، ٢٥٨١، ٢٥٨٢، ٢٥٨٣، ٢٥٨٤، ٢٥٨٥، ٢٥٨٦، ٢٥٨٧، ٢٥٨٨، ٢٥٨٩، ٢٥٩٠، ٢٥٩١، ٢٥٩٢، ٢٥٩٣، ٢٥٩٤، ٢٥٩٥، ٢٥٩٦، ٢٥٩٧، ٢٥٩٨، ٢٥٩٩، ٢٦٠٠، ٢٦٠١، ٢٦٠٢، ٢٦٠٣، ٢٦٠٤، ٢٦٠٥، ٢٦٠٦، ٢٦٠٧، ٢٦٠٨، ٢٦٠٩، ٢٦١٠، ٢٦١١، ٢٦١٢، ٢٦١٣، ٢٦١٤، ٢٦١٥، ٢٦١٦، ٢٦١٧، ٢٦١٨، ٢٦١٩، ٢٦٢٠، ٢٦٢١، ٢٦٢٢، ٢٦٢٣، ٢٦٢٤، ٢٦٢٥، ٢٦٢٦، ٢٦٢٧، ٢٦٢٨، ٢٦٢٩، ٢٦٣٠، ٢٦٣١، ٢٦٣٢، ٢٦٣٣، ٢٦٣٤، ٢٦٣٥، ٢٦٣٦، ٢٦٣٧، ٢٦٣٨، ٢٦٣٩، ٢٦٤٠، ٢٦٤١، ٢٦٤٢، ٢٦٤٣، ٢٦٤٤، ٢٦٤٥، ٢٦٤٦، ٢٦٤٧، ٢٦٤٨، ٢٦٤٩، ٢٦٥٠، ٢٦٥١، ٢٦٥٢، ٢٦٥٣، ٢٦٥٤، ٢٦٥٥، ٢٦٥٦، ٢٦٥٧، ٢٦٥٨، ٢٦٥٩، ٢٦٦٠، ٢٦٦١، ٢٦٦٢، ٢٦٦٣، ٢٦٦٤، ٢٦٦٥، ٢٦٦٦، ٢٦٦٧، ٢٦٦٨، ٢٦٦٩، ٢٦٧٠، ٢٦٧١، ٢٦٧٢، ٢٦٧٣، ٢٦٧٤، ٢٦٧٥، ٢٦٧٦، ٢٦٧٧، ٢٦٧٨، ٢٦٧٩، ٢٦٨٠، ٢٦٨١، ٢٦٨٢، ٢٦٨٣، ٢٦٨٤، ٢٦٨٥، ٢٦٨٦، ٢٦٨٧، ٢٦٨٨، ٢٦٨٩، ٢٦٩٠، ٢٦٩١، ٢٦٩٢، ٢٦٩٣، ٢٦٩٤، ٢٦٩٥، ٢٦٩٦، ٢٦٩٧، ٢٦٩٨، ٢٦٩٩، ٢٧٠٠، ٢٧٠١، ٢٧٠٢، ٢٧٠٣، ٢٧٠٤، ٢٧٠٥، ٢٧٠٦، ٢٧٠٧، ٢٧٠٨، ٢٧٠٩، ٢٧١٠، ٢٧١١، ٢٧١٢، ٢٧١٣، ٢٧١٤، ٢٧١٥، ٢٧١٦، ٢٧١٧، ٢٧١٨، ٢٧١٩، ٢٧٢٠، ٢٧٢١، ٢٧٢٢، ٢٧٢٣، ٢٧٢٤، ٢٧٢٥، ٢٧٢٦، ٢٧٢٧، ٢٧٢٨، ٢٧٢٩، ٢٧٣٠، ٢٧٣١، ٢٧٣٢، ٢٧٣٣، ٢٧٣٤، ٢٧٣٥، ٢٧٣٦، ٢٧٣٧، ٢٧٣٨، ٢٧٣٩، ٢٧٤٠، ٢٧٤١، ٢٧٤٢، ٢٧٤٣، ٢٧٤٤، ٢٧٤٥، ٢٧٤٦، ٢٧٤٧، ٢٧٤٨، ٢٧٤٩، ٢٧٥٠، ٢٧٥١، ٢٧٥٢، ٢٧٥٣، ٢٧٥٤، ٢٧٥٥، ٢٧٥٦، ٢٧٥٧، ٢٧٥٨، ٢٧٥٩، ٢٧٦٠، ٢٧٦١، ٢٧٦٢، ٢٧٦٣، ٢٧٦٤، ٢٧٦٥، ٢٧٦٦، ٢٧٦٧، ٢٧٦٨، ٢٧٦٩، ٢٧٧٠، ٢٧٧١، ٢٧٧٢، ٢٧٧٣، ٢٧٧٤، ٢٧٧٥، ٢٧٧٦، ٢٧٧٧، ٢٧٧٨، ٢٧٧٩، ٢٧٨٠، ٢٧٨١، ٢٧٨٢، ٢٧٨٣، ٢٧٨٤، ٢٧٨٥، ٢٧٨٦، ٢٧٨٧، ٢٧٨٨، ٢٧٨٩، ٢٧٩٠، ٢٧٩١، ٢٧٩٢، ٢٧٩٣، ٢٧٩٤، ٢٧٩٥، ٢٧٩٦، ٢٧٩٧، ٢٧٩٨، ٢٧٩٩، ٢٨٠٠، ٢٨٠١، ٢٨٠٢، ٢٨٠٣، ٢٨٠٤، ٢٨٠٥، ٢٨٠٦، ٢٨٠٧، ٢٨٠٨، ٢٨٠٩، ٢٨١٠، ٢٨١١، ٢٨١٢، ٢٨١٣، ٢٨١٤، ٢٨١٥، ٢٨١٦، ٢٨١٧، ٢٨١٨، ٢٨١٩، ٢٨٢٠، ٢٨٢١، ٢٨٢٢، ٢٨٢٣، ٢٨٢٤، ٢٨٢٥، ٢٨٢٦، ٢٨٢٧، ٢٨٢٨، ٢٨٢٩، ٢٨٣٠، ٢٨٣١، ٢٨٣٢، ٢٨٣٣، ٢٨٣٤، ٢٨٣٥، ٢٨٣٦، ٢٨٣٧، ٢٨٣٨، ٢٨٣٩، ٢٨٤٠، ٢٨٤١، ٢٨٤٢، ٢٨٤٣، ٢٨٤٤، ٢٨٤٥، ٢٨٤٦، ٢٨٤٧، ٢٨٤٨، ٢٨٤٩، ٢٨٥٠، ٢٨٥١، ٢٨٥٢، ٢٨٥٣، ٢٨٥٤، ٢٨٥٥، ٢٨٥٦، ٢٨٥٧، ٢٨٥٨، ٢٨٥٩، ٢٨٦٠، ٢٨٦١، ٢٨٦٢، ٢٨٦٣، ٢٨٦٤، ٢٨٦٥، ٢٨٦٦، ٢٨٦٧، ٢٨٦٨، ٢٨٦٩، ٢٨٧٠، ٢٨٧١، ٢٨٧٢، ٢٨٧٣، ٢٨٧٤، ٢٨٧٥، ٢٨٧٦، ٢٨٧٧، ٢٨٧٨، ٢٨٧٩، ٢٨٨٠، ٢٨٨١، ٢٨٨٢، ٢٨٨٣، ٢٨٨٤، ٢٨٨٥، ٢٨٨٦، ٢٨٨٧، ٢٨٨٨، ٢٨٨٩، ٢٨٩٠، ٢٨٩١، ٢٨٩٢، ٢٨٩٣، ٢٨٩٤، ٢٨٩٥، ٢٨٩٦، ٢٨٩٧، ٢٨٩٨، ٢٨٩٩، ٢٩٠٠، ٢٩٠١، ٢٩٠٢، ٢٩٠٣، ٢٩٠٤، ٢٩٠٥، ٢٩٠٦، ٢٩٠٧، ٢٩٠٨، ٢٩٠٩، ٢٩١٠، ٢٩١١، ٢٩١٢، ٢٩١٣، ٢٩١٤، ٢٩١٥، ٢٩







## توتنهام في خدمة مانشستر، هزم بالاكيرن بالثلاثه نانت وموناكو خارج كأس فرنسا بقرار من الدرجة الثالثة



لاعب برشلونة ستونيشكوف يلقي بكرة مع لاعب فوريست ستان كوليمور

أقيم فريق توتنهام لكرة القدم في دوري الدرجة الأولى لكرة القدم لهزيمة موناكو في بطولة كأس فرنسا لكرة القدم على أيدي فريقين في دوري الدرجة الثالثة.

وقال أسن لو على شاطئ بركلات الترجيح بعد أن انتهت المباراة بالتعادل ١/١.

وبدا ثنائي التهديف قبل نهاية الشوط الأول بثلاث دقائق بهدف الحرة الشجيرة سامسون سيباسا، ولكن ثنائيتا استهتر بعد ذلك وفي الدقيقة ٦٨ تعادل فابريس فانيبوت مهاجم سان لو.

وتعادل سان لو في الوقت الإضافي والنجم بالهدوء أثناء تسديد بركلات الترجيح.

وقال يوانتييه على موناكو ١/٢. وتقدم موناكو بهدف الحرة البرازيل سوني أندرسون في الدقيقة ٢٥ ولكن كريم الجسوي وجيروم بيلاك لاعبا بوانتييه أحزوا هدفين في آخر ١٥ دقيقة في المباراة ليفوز فريقهما.

أما موناكو الذي يلعب حاليا في الدرجة الثانية فلان على نيس من الدرجة الأولى بهدف سجله الأيرلندي طوني كاسكارينو.

وقال باريس سان جيرمان على مارتين بهدف للبرازيل فالديو مع العلم بأن حارس الأول برنر لا صمدة كلة جزاء. وتخطى أوكسبر حامل اللقب ضيفه لنس بركلات الترجيح ٣/٤ بعدما انتهى الوقت الإضافي من دون أهداف.

وهذا النتائج الكاملة:

ستراسبورغ - ليل ١/١ صفر وباسييا - كان ٣/٣ صفر وشربورج - بوفيه

وتحقق أكثر من مفاجأة في كأس فرنسا لعل الوافدة التي فجرها سان لو حيث أخرج المنتخب وكذلك بوانتييه الذي دفع فريق موناكو خارج البطولة. فريقا سان لو وبوانتييه هما من فرق الدرجة الثالثة في فرنسا.



جين ميشيل فري كابتن نانت يلقي فوق حارس مرمى سان لو فيليب بول

٢/١ واكسبر - لنس صفر / صفر و ٢/٤ بركلات الترجيح ومارتيغ - سان جرمان صفر ١/١ ونيس - مرسيليا صفر ١/١ وليون - أنجيه ٣/١ ونوازيو سب - ماز ٢/٢ ثم ٣/٢ بركلات الترجيح وأوبريلييه - موناكو صفر ١/١ وسان لو نانت ١/١ ثم ٢/٤ بركلات الترجيح وبوانتييه - موناكو ١/٢ ونوار - لوهافر ٢/١ وناسي - سان بريو ١/٢ وفيكان - شاتورو ٢/٢.

وتعادل بوردو على مضيفه مون دو سارسان ١/٢ وتعادل سان لو ومولوز ١/١ ثم حسم الثاني النتيجة لصالحه بركلات الترجيح ٣/٤ ليفز الفائز دور ال ١٦ من مسابقة كأس فرنسا لكرة القدم.

وهذا برنامج مباريات دور ال ١٦ التي ستقام في ١٨ شباط الحالي:

لوهافر - سان جرمان، سان لو - ستراسبورج، مرسيليا - بوفيه، موناك - ماز، مولوز - أنجيه، واكسبر - بوردو، باسيتيا - نانت، شاتورو - بوانتييه.

### الدوري الإسباني

تعادل ديبورتيفو مورسيا واتليتيك بيلباور دون أهداف في الدوري الإسباني لكرة القدم.

ولعب بيلباو نصف المباراة تقريبا بعشرة لاعبين بعد أن طرد الحكم اللاعب خوان جويكوتسيا قبل نهاية الشوط الأول بدقيقتين لحصوله على انذارين.

وبالرغم من أن ديبورتيفو هاجم بضراوة قبل نهاية المباراة إلا أن بيلباو دافع عن مرماه جيدا. وسُحقت المضل فرصة لديبورتيفو قبل نهاية المباراة



جين ميشيل فري كابتن نانت يلقي فوق حارس مرمى سان لو فيليب بول

٢/١ واكسبر - لنس صفر / صفر و ٢/٤ بركلات الترجيح ومارتيغ - سان جرمان صفر ١/١ ونيس - مرسيليا صفر ١/١ وليون - أنجيه ٣/١ ونوازيو سب - ماز ٢/٢ ثم ٣/٢ بركلات الترجيح وأوبريلييه - موناكو صفر ١/١ وسان لو نانت ١/١ ثم ٢/٤ بركلات الترجيح وبوانتييه - موناكو ١/٢ ونوار - لوهافر ٢/١ وناسي - سان بريو ١/٢ وفيكان - شاتورو ٢/٢.

وتعادل بوردو على مضيفه مون دو سارسان ١/٢ وتعادل سان لو ومولوز ١/١ ثم حسم الثاني النتيجة لصالحه بركلات الترجيح ٣/٤ ليفز الفائز دور ال ١٦ من مسابقة كأس فرنسا لكرة القدم.

وهذا برنامج مباريات دور ال ١٦ التي ستقام في ١٨ شباط الحالي:

لوهافر - سان جرمان، سان لو - ستراسبورج، مرسيليا - بوفيه، موناك - ماز، مولوز - أنجيه، واكسبر - بوردو، باسيتيا - نانت، شاتورو - بوانتييه.



الذي قرر يسجل هدف الفوز لمانشستر في حضي أسون لو



تحتفل سان لو بمنتصرا على نانت في كأس فرنسا

## ريال مدريد يزهو بتعادل ديبورتيفو

## اياكس دفع رودا لليأس

باريس دقاتك عندما حول دوشاتو دا سيلفا كرة مرفوعة بالتقاسم من خاضع متحارين من ضربة ركنية حولها داسيلفا برأسه وكفها كانت فوق العارضة.

وبالرغم من خسارته نقطة إلا أن ديبورتيفو ما زال في المركز الثاني في الدوري وهما ريال مدريد على اشبيلية ٢/٢ صفر في الدوري الإسباني لكرة القدم ليتصدر الدوري بفارق ثلاث نقاط عن ديبورتيفو لاكورونيا.

وتقدم ريال مدريد بهدف في الدقيقة ٦١ من المباراة أحزه المهاجم راؤول جرياليز البالغ من العمر ١٧ عاما.

وفي الوقت الذي حاول فيه اشبيلية التعادل اضاف مايكل لاسا الهدف الثاني لفريقه في الوقت بدل الضائع.

وتخطى لاسا الظهير الايسر لمرسيد الذي لم يحرز أي هدف هذا الموسم الشبيلية خوان اوتو ليحز هدف الفوز.

وخالف باكو بويو حارس مرمى ريال مدريد على شبابه نظيفة للمباراة السابعة على التوالي.

وفي إطار لعبة المباريات فاز برشلونة على سبورتنج ١/٣ وتقدم سبورتنج بهدف في الدقيقة العاشرة من المباراة أحزه اللاعب خوسيه موراليس ولكن في الدقيقة ١٩ أحز الروماني جورج هاجي الذي يلعب لبرشلونة هدف التعادل من تمريرة من زميله البيلغاري خريستو سوتشكوف.

وفي الشوط الثاني اضاف اللاعب خافيير ايتشايك الهدف الثاني لبرشلونة في أول مباراة يلعب فيها مع الفريق.

وقبل نهاية المباراة بخمس دقائق عزز اللاعب ايفان اجيلاسيس فوز فريقه بالهدف الثالث الذي أحزه.

وقال ريال بيتيس على لوجرونييس ١/١ صفر ليتقدم إلى المركز الرابع في الدوري.

وقال تينيريف على ريال سرقسطة ٢/٢ صفر ويتصدر ريال مدريد الدوري الإسباني برصيد ٣١ نقطة من ٢٠ مباراة يلعبه ديبورتيفو كورونتا برصيد ١٨ ثم برشلونة برصيد ٢٧ نقطة.

### الدوري الهولندي

فاز اياكس امستردام على بريدا ١/٣ في الدوري الهولندي لكرة القدم.

وانتج المهاجم بارتريك كلوبيرت من اياكس التهديف بالهدف الأول الذي أحزه الفريق في الدقيقة ١٢ من المباراة.

وهذا هو الهدف الرابع عشر له هذا الموسم. وفي نصف الشوط الأول اضاف كلوبيرت الهدف الثاني لفريقه والخامس عشر له هذا الموسم من تمريرة من زميله بيتر فان فوسن.

وفي الدقيقة ٣٧ حو داني بليند كايكس اياكس كرة للاعب خط الوسط جون فان دين بروم أحز منها الهدف الثالث لفريقه.

وقبل نهاية المباراة بدقيقة واحدة أحز بيتر ريمي لاعب بريدا هدف فريقه الوحيد من ضربة جزاء.

سحق فريق رودا كيركرادي فريق فينتسي ارهيم ٥/٠ صفر في الدوري الهولندي لكرة القدم.

وفي إطار لعبة المباريات فاز هيرنلن على فولندام ٤/٤ صفر كما فاز فيليم رول ماستريخت ١/٠ صفر.

وتأجلت ثلاث مباريات من جراء الفيضانات التي اجتاحت هولندا واشغال رجال الشرطة في مساعدة الهولنديين الاجلاء عن منازلهم.

ويتصدر اياكس امستردام الدوري الهولندي برصيد ٣٣ نقطة من ١٩



مارك رويترز من ليستر يسجل في مرمى ويست هام

ونقلب ايفرتون على نورويتش ١/٢. سجل الفائز سكيوريت ٤٢ وردوات ٦٥ والخاسر ميليفان ٨٠.

وخسر ايسينغتون أمام كريستال پالاس بهدف سجلهما دوي ٥٨ وغوردون ٨١ من ركلة جزاء. وليستر أمام وست هام بهدف لمارك رويترز ٤٥ مقابل هدفين لطوني كوتي ٢٨ وجوليان ديكس ٤٢ من ركلة جزاء.

٢/٢. سجل لاول طوني كوتون ٢٤. خطأ في مرمى فريقه وماتيو لو تيسيه ٦٠ وللشاني ان كيرنان ٣٠ وغاي فيلكر وفوت ٨٥. كذلك تعادل كوفرتي ونشلي ٢/٢. سجل لاول سين لين ٢٦ وكريغ بيري ٣٦. خطأ في مرمى فريقه ولانثاني مارك ستن ١٤ وجون سينس ٣٣. ركلة جزاء.

- ترتيب فرق الصدارة:

بلاكبيرن ٥٩ نقطة ومانشستر يونايتد ٥٧ ونوكاسل ٤٨ وليفربول ٤٧ ونوتنغهام ٤٦ وتوتنهام ٤٢.

### الدوري الاسكتلندي

زاد الفارق بين رينجرز وهيرينيان في صدارة بطولة اسكتلندا لكرة القدم إلى ١٥ نقطة في ختام المرحلة الرابعة والعشرين أي قبل اختتام البطولة باثنتي عشرة مرحلة.

وقد تعادل رينجرز وضيفه دندي يونايتد ١/١ فرغ المضيف مصيده إلى ١٤ مباراة متتالية من دون خسارة سجل لاول ليفيد ووبريتسون ٢٨ وسجل للشاني الترينيدادي جيري ليكسون ٢٢ إلى تمريرة من السنماركي برايان لاوبروب.

وخسر هيرينيان الثاني أمام ضيفه بارتريك تيسل الأخير ٢/١. وهو الفوز الخامس لقط لبارتيك في ٢٣ مباراة. وسجل بات ماكجيني هدف الخامس وطومي تيرن رود ماكوتاند هدف الفائز.

وتعادل مالدرويل على ستوك بيهف سجله روب ماكيتون ٨٤. ركلة جزاء. وفولكير على هاريس ٢/٢ صفر. وكيلمارنوك على ابردين ١/٣.

- ترتيب فرق الصدارة: رينجرز ٥٩ نقطة وهيرينيان ٣٦ ومالدرويل ٣٦ وستوك ٣٢ وهاريس ٣١.

### الدوري البلجيكي

فاز اندراخت صاحب المركز الثاني على مضيفه ليس الرابع ١/٨ في افتتاح المرحلة الحادية والعشرين من بطولة بلجيكا لكرة القدم.

وقال أيضا ستاندار لياج المتصدر على شارلوا ٢/٢ صفر. وبولنيك على اسن ترون ١/٠ صفر. ولا غانتواز على انتروب ١/٢. وتعادل لوميل وبيفيرين ١/١.

- الترتيب المؤقت لفرق الصدارة:

ستاندار لياج ٣١ نقطة من ٢١ مباراة واشدرخت ٣٠ من ١٩ وكلوب بروج ٢٨ من ١٩ وليرس ٢١ من ١٩ وسيرانغ ٢١ من ١٩.



من مباراة كانت وسان لو



كوتي، كوتي نجم ويست هام يحاول الاختلال علىمانشستر



الاثنين: ١٣ / ٢ / ١٩٩٥

... ..

**بطولة ساو باولو الكروية  
غواراني وبيراسيكابا  
لحقا بساو باولو**

١٥ / صفر  
١٤ / ربيع الثاني  
١٣ / ربيع الثاني  
١٢ / ربيع الثاني  
١١ / ربيع الثاني  
١٠ / ربيع الثاني  
٩ / ربيع الثاني  
٨ / ربيع الثاني  
٧ / ربيع الثاني  
٦ / ربيع الثاني  
٥ / ربيع الثاني  
٤ / ربيع الثاني  
٣ / ربيع الثاني  
٢ / ربيع الثاني  
١ / ربيع الثاني

فوز كبير لفلامينغو  
في بطولة ريو دي جانيرو

ب. على تسجيل اهداف فلامينغو الستة نيليو ٢٢ وك  
 مرمى فريقه (فريقه) ومازنيو ٣٣ وتيم (٥٢ خطأ في مرمى فريقه  
 ٨٨).  
 ا. اوتو ابراهيمين ضمن المجموعة ذاتها، فلان لوميني  
 جلته ليوناردو ٧٤، وفولقا ريوندا على كامبو غراندي  
 اميرتو ١٩٩.  
 ب. افسوس في غاما متصرا المجموعة الاولى بعد فوزه على  
 جلته كلوفيس ٥٦. وفي مباراة أخرى فاز بابريرا على  
 سائز اندرسون ميرييرا (٢٤ و ٢) وادييو (٥٣ و ٧١)  
 ١٩٩، هاليفر ١٩٩.

الفيما يطلب من رئيس  
الاتحاد الغابوني الاستقالة

في صيف الفايكون ان الاتحاد الدولي لكرة القدم ظل الغالبويون اللعبة فيبين وورا الاساقفة واتخذوا لعبة اول صيف محبطين واثبتوا ان الاتحاد يعارض في يعارض في تشكيل اللعبة الدولية الحالية في تشرين الاول الماضي للاتحاد الدولي ايضا ان عارض تسمية لعبة ادا في ونياب والرياضة فخلع رجل للعبة الذي تم عليها بانه في المنتخب في كل من الامم العربية الافريقية في ان الماضي انتخبت لعبة جديدة لكن لم يوافق عليها في عملية الانتخاب الافريقيون اتفقوا على ان يكون في تشرين الاول الماضي اجرت الانتخابات جديدة وازاد ووروا هذه الدولي لتسلم كثر من الاتحاد الوطني على

**او مام بك**

1998

1998

1999

## حكمة القـ

**Figure 1**

1997

12



## אלהן בעי איהן

قرر نادي كرة القدم الأرجنتيني راسينغ كلوب الذي يديره بيغزو مارادونا مقاطعة رجال الصحافة معتبرا أنهم نقلوا طريقة مشوهة للإحداثيات وقعت خلال وبعد المباراة بين أسينغ كلوب وأنديبينديتي الآنين الماضي في مدينة مندوزا.

وفقا لمارادونا الذي طرد من اللعب خلال المباراة لثقلته ولحياته شارك في اشتباكات ضخم لعيبه وعدد من شعبيته تشيدينديتي في أحد شوارع المدينة، أما رئيس النادي خوان سيستيفانو فأوضح أن باجمن الصحافيين التفتت من القول مارادونا في حال مراجعتهم الصور.

من جانبه ذكر حكم المباراة فرانشيسكو لامولينيا أنه ينوي لاقعة مارادونا قضائيا بسبب التصريحات التي أدلى بها بعد المباراة.

يذكر أن مارادونا قال بعد المباراة «يريد الحكام أن يكونوا طرا للمباريات وأن يظهروا على الصفحات الأولى للصحف

٤١ **نقطة**  
**لاونيل**  
**في شباك**  
**نيويورك**  
**نيكس**



سجل شاكيل أونيل ٤١ نقطة في شيكاغو تيبوروك نيكس ليفورد هيرفوك أورلاندو ماجيك ألي فوز كبير ١٠٢ - ١٠٠ بعد تمديد الوقت الدوري الأمريكي في كرة السلة للمحترفين.

وتلقى أونيل بالثاني على نجم نيويورك باتريك أيبوتش الذي سجل ٣٨ نقطة، وهي أفضل نسبة له هذا الموسم.

والخسارة هي الأولى لتيبوروك نيكس في مبارياته العشرين الأخيرة.

وصفق سياتل سوبر سونيكس فوزهم العاشر على الشوواي والرابع عشر في ١٦ مباراة بتغلبه على ميسامي هيت ١٣١ - ١٠٩ وسجل شون كيم ٢٦ نقطة للفرق الفائز.

وفي مباراة أخرى سان تشارلوت هورنتس على واشنطن بوليتس ١١١ - ١٠٥ وسجل ليه ألونزو مورنينغ ٢٦ نقطة.

○ من المباريات ○

**تصنيف اللاعبين المحترفات:**  
**يبرز الى المركز الثالث**

صعدت الفرنسية ماري بيرون من المركز الخامس إلى الثالث في تصنيف لياحات كرة مضرب المحترفات اثر تغلبها على الاسبانية الالفبا سانشيز في المباراة النهائية لطولة اسراليا المفتوحة.

اما زالت الاسبانية شيفي غراف لتتصدر ترتيب بطارق ختيل عن الاسبانية ارنشبا سانشيز التي ستلاخ مكانها ابتداء من الاسبوع ااضي.

اما الارجنتينية غابريلا ساباتيني فحسرت تيتين وترجمت إلى المركز الثامنة.

واستفادت الالفبانية تاكو سواواسانو منسجكة انيليكسا فامدون من وصولها إلى رابع النهائي من بطولة اسراليا المفتوحة.

قدمت اللى ٩٠ سناكر وبيت إلى المركز العشرين من طرقت الثانية من ال٩٨ المركز ال٩٨ في المركز

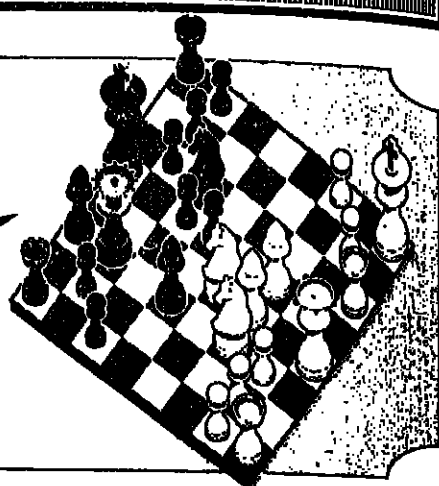


**مانسل مع فريق  
ماكلاارين في بطولة العالم ٩٥**

أصبح فريق ساجاكارين لسيارات غورمولا وأحد (الفئة الأولى)  
للعوم التابعة في مقره في لندن لن السائق الإنجليزي ساجاك  
ماتس سبداق عن الوات في بطولة العالم ١٩٤٥  
وأصبح فريق ساجاكارين في فئات ماتس (بطل العالم ١٩٤٣)  
الانضمام إلى صفوفه بعد فترات طويلة. أما الفريق الثاني  
الفريق فهو الفئتين ساجاكارين

٢٥

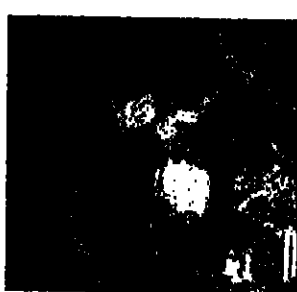
# رکن الشریج



الهيئة العامة إبدت العديد من التحفظات  
عطايا والسمهوري وعمرو و ابراهيم  
يفوزون في انتخابات الشطرنج

**نادي  
الشطرنج  
ينسحب!**

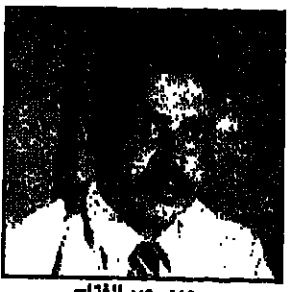
وفد نادي الشطرنج  
مصاب من اجتماع  
في العامة لاتحاد  
طرنج السر رفض  
تراض المقدم لاحتاد  
اجمال تركية ادارة  
نادي لاعضاء الهيئة  
امة الجديدة واعتماد  
ماء السابقة بدعوى  
صدد وصل متأخرا  
النادي قالت  
الموضوع سيناقش  
اعلى المستويات  
ضع التقاطع على  
ف لانه من غير  
وق ان لا يمثل نادي  
طرنج في الاتحاد.



## يصل السمهوري



**محمد عكاشة**



معدني عبد الفتاح

سعدى عبد الحاح  
محمد الذرايع وم. فايز عواد.  
اما عند الدرجة الثانية فقد  
احتفظ السيد محمود ابراهيم  
(الجيل) بمقعدة بعد ان جمع  
١٨ صوتاً مقدماً على منافسة  
الوحيد وليد الداود (الاقصى)  
كما تم تعيين السادة محمد  
اليناس فاروق، سليم حسن  
ومحمد عكاشة والسيدة نهاد  
بطيخي

**خطوة وزارة التربية للشرائح**



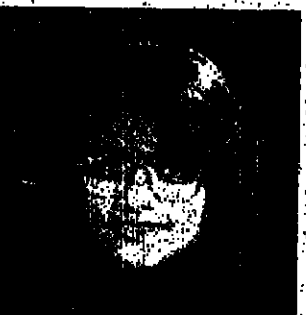
**طادي ضبيح**



**خالد السمهوري**

تقام قريبا بطولها الشطر من لوزة التربية والتعليم حيث يلتقي  
الآلاف من الشبان والوسطاء والجنود في بطولها تقاسم ابعاط  
البيانات للامتحان لهذا العام. والجميع لاهين، عتبت لكل  
رحلة دراسية، ثانوي، اساسي، علمي، اساسي، نديا، اناء.  
والد نديا بطولها منطقة الوسط حيث سطر طلبة المدارس  
خاصة في بطولها لسانهم وهو المرحلة الثانوية غالب الجوع  
الاسطر، اساسي علمي / اساسي السمووي وهو يتايل لمرأة الغالبة  
في القواني، اساسي نديا / فادي صنيع من المدرسة المتوسطة  
الحديثة وكذلك شقيقة ليس صنيع / اللاناء ويعتبر توجه وزارة  
وتربية والتعليم للعباية والاعتماد بطولها افسان والعباية  
الاسطر والاعتماد بذان في الطلبة فاشا ماها نديا في بناء وتايل  
الطبعة على حسن الحرف والفقير السليم الذي يتعلم في حياتهم  
الدراسية والعملية وهو ذلك التزام لهذه العباية الفكرة "دعنا  
العباية".

وجه من بطولة  
التربية والتعليم



**مجلس اربعين شعبان**

**الإسلامية في أمبو، شينداي**  
تصاميم البيتة عشر ريدفا  
أناجملت للون الثاني في سطوة  
وزارة التربية والتعليم  
ثلاثة ضمن فئة الأولى  
الثلاث / وصديري الأكران في  
من عائلة مشرق جديدة قدمت  
لجنوا طلبة من خلال مشاركتها العديدة.  
في أن نولان في قتلي تقليدها في مدرسة الطبية العلمية  
الإسلامية مشرف على تربيتها الشارح الذين في عباد الله

**انطلاق بطولة العالم (الرباعية) للشطرنج**  
على جائزة قدرها نصف مليون دولار

حفل الختام مساء يوم ٢٣ شباط وبإعلان فارسي  
 اللقاء على القلب العربي، في نهاية هذا العام.  
 ويقتضي الحصول على ٥ نقطة في ١٢ لقاء  
 للنور النهائي والمجازة الأسبوعية.  
 وينظره سرعة نشر الكلمات آثار فرصة  
 كاريون المجون كبيرة في التماثل والمصفاة على  
 اللقاء العربي في نهاية الأمر أكثر مصفاة في  
 اللقاء الأخير حيث ينفذ سالف في ٥ نقطة في  
 المصنف من خصصه الشبان كاستي، إلا أن  
 الفرصة متاحة للجميع لتسجيل إنجاز ويكون  
 بمثابة التماس عليه فإن على الأحداث قائمة

الفتح مساء أمس في مدينة جيس آباد الهندي  
بمطولة العالم للشطرنج (الدور قبل النهائي) حيث  
هزم الهندي أناتولي كاربوف (٤٣ عاماً) حامل اللقب  
الأممي في الشطرنج ضد بوريس جيلاندوف (٢٦ عاماً) من  
جمهورية بيلاروس فيما يتبادل بنفس الزمان  
وأما كان سالوف (٣٠ عاماً) من روسيا ضد جانا  
الاسكندر (٢١ عاماً) المسلم ويحصل على  
الأمم المتحدة

وتتألف البطولة من ١٠ جولات قابلة للتأجيل بين كل جولتين يوم استراحة وفي يومي ٢٢+٢٣ سيكون لكسر التعادل (فيما لو حصل) ثم يقام

برنامج بطولات الـ  
«فيرست سترومي»  
لعام ١٩٩٥


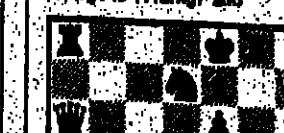
[illegible]

**Forrest, S (2360) - Vanila, A (2550)**  
**Bolshup FS 12 GM(0), 1994**

1.e4 d5 2.Qc3 c5 3.g3 e4 4.h2 Qc6  
5.Q3 W7 6.g4 7.f2 Qa2 8.f3 9.f4  
10.g5 11.Qd3 12.Qd5 Qd6  
13.Qd5 Qd6 14.Qd5 Qd6 15.Qd5  
16.Qd5 17.Qd5 18.Qd5 19.Qd5 20.Qd5  
21.Qd5 22.Qd5 23.Qd5 24.Qd5 25.Qd5

**Latika, F (2400) - Bryant, Z (2450)**  
**Bolshup FS 12 GM(0), 1994**

1.d4 Qb6 2.d4 c5 3.g3 W7 4.Qc3 W7  
5.Q3 W7 6.Q3 W7 7.Q3 W7 8.Q3 W7  
9.Q3 W7 10.Q3 W7 11.Q3 W7 12.Q3 W7  
13.Q3 W7 14.Q3 W7 15.Q3 W7 16.Q3 W7  
17.Q3 W7 18.Q3 W7 19.Q3 W7 20.Q3 W7  
21.Q3 W7 22.Q3 W7 23.Q3 W7 24.Q3 W7  
25.Q3 W7



الفندق امجد اللوزي.



الدستور الرياضي ٣  
بنك عمان للاستثمار ٢  
سجل فريق الدستور  
الرياضي فوز الاول في البطولة  
على حساب فريق بنك عمان  
للاستثمار بنتيجة ٢/٣. وقد  
سجل اهداف الدستور الرياضي  
نعمان عبد ووليد عبد الرؤوف  
وهشام عبد المنعم وسجل  
اهداف البنك سلامة اللوزي  
وغاري اللوزي.

جريدة الدستور ٣  
البنك العربي ٢  
قدم فريقا الزميلة الدستور  
والبنك العربي مباراة جميلة  
وشدية تمكن فيها الدستور من  
الفوز بنتيجة ٢/٣. وقد  
انسحب فريق البنك العربي في  
نهاية المباراة ولم يكملها.

مطبعة الندى ٢  
شركة عبد الرقاعي صفر  
نجح فريق مطبعة الندى في  
تحقيق فوزه الاول على فريق  
شركة عبد الرقاعي ٢/٢ صفر.  
وقد سجل هدف المطبعة امين  
جبران وعمر فطاطة.

مؤسسة مندر عبد الحق ٦  
مؤسسة الاسكان صفر

حقق فريق مندر عبد الحق  
فوزا صريحا وكبيرا على فريق  
مؤسسة الاسكان وصل الى  
١/٦ صفر. وقد سجل اهداف مندر عبد الحق عبد الكريم فريج ١  
وصلاح رضوان ١ وحماة عودة ٤.

المنيوم ابو شنب ٨  
مركز البادوة ٢

وفي اخر مباريات اليوم حقق فريق المنيوم ابو شنب فوزا  
صريحا وكبيرا على فريق مركز البادوة لرفع الاثقال وبناء  
الاجسام وصل الى ٢/٨. وقد سجل اهداف ابو شنب وائل  
مصطفى ٢ وزيد ابو شنب ٢ ومراد شماسنة ١ ووليد حامد ١  
وساجد الاسمر ١. بينما سجل للبادوة فارس فتحي ومحمد  
فارس. وقد قدم فريق البادوة اعتراضا بسبب اشراك فريق ابو  
شنب للاعبين غير مسجلين بالكشف وستقوم اللجنة المنظمة  
براسة الاعتراض واصدار قرارها بهذا الشأن.  
الطوج عطلت مباريات الاربعة والخميس  
وكانت اللجنة المنظمة للبطولة والتي يرأسها الزميل  
مصطفى صالح رئيس تحرير الدستور الرياضي قد قررت في  
اجتماع لها تاجيل مباريات يومي الاربعة والخميس الماضيين

برنامج مباريات الاسبوع الحالي

٢/١٣ الانثين  
دار الدواء والفارس اكسرس ٢,١٥  
الدستور الرياضي والمنيوم ابو زهدي ٢,٥٥  
البنك العربي وبنك الاردن ٣,٣٥  
٢/١٤ الثلاثاء  
مركز البادوة وشركات التامين ٢,١٥  
قلعة ابو جابر وشركة عبد الرقاعي ٢,٥٥  
مؤسسة مندر عبد الحق وشركة ليسيكو ٣,٣٥  
٢/١٥ الاربعاء  
شركة انظمة الحاسبات وشركة هيونداي ٢,١٥  
جريدة الدستور ومستشفى الجامعة ٢,٥٥  
جريدة سترار مع بنك الاستثمار العربي ٣,٣٥  
٢/١٦ الخميس

ابو شنب والبيسي كولا ١,٣٠  
فندق هلا ان ومؤسسة الاسكان ٢,١٥  
نادي المهندسين وتيسكو ٢,٥٥  
بنك الاردن وشركة يوفيدكو ٣,٣٥  
٢/١٧ الجمعة  
فندق هلا ان وشركة ليسيكو ٩,٣٠  
سختيان مع شركات التامين ١٠,١٠  
سترار مع الفارس اكسرس ١٠,٥٠  
الدستور الرياضي وشركة هيونداي  
انظمة الحاسبات مع المنيوم ابو زهدي  
مطبعة الندى وقلعة ابو جابر  
٢/١٨ السبت  
مؤسسة مندر عبد الحق والبنك العقاري ٢,١٥  
دار الدواء وفندق الاردن ٢,٥٥  
البنك العربي وشركة يوفيدكو ٣,٣٥



من لقاء ثلاثة المهندسين ومطبعة الندى



# سداسيات الدستور الرياضية تنافس مثير .. ومستويات عالية .. وملامح المجموعات لم تتضح



الاستاذ سيف الشريف يتابع مباريات  
مباريات الاحد ٢/٥

البيسي كولا ٤  
مركز البادوة ٢  
حقق فريق البيسي فوزا على فريق مركز البادوة بنتيجة  
٢/٤. وقد سجل اهداف البيسي خضر محمد ٣ ومحمد نوفل ١  
وسجل للبادوة عليان احمد ٢.

شركة توفيق غرغور ٧  
مؤسسة الاسكان ٢  
سجل فريق ليسيكو في لاني مباريات اليوم فوزا كبيرا على  
فريق مؤسسة الاسكان بنتيجة سبعة اهداف مقابل هدفين وقد  
سجل اهداف فريق ليسيكو محمد الخزاف ٣ وابراهيم الجريدي  
١ وموسى المغربي ٢ وناصر الخزاف ١. بينما سجل للاسكان  
قاسم الرطوط ٢.

قلعة ابو جابر ٢  
شركة تيسكو ١  
اخرج فريق شركة تيسكو فريق قلعة ابو جابر السباحية في  
هذه المباراة وقد سجل اهداف ابو جابر ناصر اللوزي ١ وزيدان  
سعادة ١. بينما سجل هدف تيسكو راغب حلاوة.

مباريات الانثين ٢/٦  
جريدة سترار ٥  
فندق الاردن ٢  
قدم فريق الزميلة سترار مباراة جميلة وسجل فوزا صريحا  
على فريق فندق الاردن ٢/٥. وقد سجل اهداف سترار وليد  
الرفاتي ٢ ومهدي جمجوم ٢ واجمد مهدي ٢ وسجل هدف



من لقاء بنك الاستثمار وفندق الاردن

حتى نهاية شهر رمضان المبارك.  
وتحظى البطولة بمناخ جماهيري  
متميزة حيث يشاهد مباريات البطولة  
مشجعو الفرق والمهتمون وطلاب  
وطالبات الجامعة الاردنية. وكانت  
البطولة قد افتتحت يوم الجمعة قبل  
الماضية وقص شريط الافتتاح لها فريقا  
الدستور الرياضي وشركة انظمة  
الحاسبات وفيما يلي استعراض موجز  
للمباريات التي جرت حتى مساء  
الخميس الماضي.

غنيم.  
نادي المهندسين ٣  
مطبعة الندى صفر  
حقق فريق نادي المهندسين  
فوزا كبيرا وصريحا على فريق  
مطبعة الندى وفاز عليه  
٣/٣ صفر في ختام مباريات اليوم  
الاول من البطولة وقد سجل للمهندسين عبد الله النجداوي ٢  
واسامة حدادين ١.

مباريات يوم السبت ٢/٤  
مباريات يوم السبت التي جرت في جو ماطر يشبه الى حد  
كبير الجو الذي تجرى به المباريات في الملاعب الاوربية جاءت  
كما يلي:  
المنيوم ابو زهدي ٦  
بنك عمان للاستثمار صفر  
سجل اهداف فريق ابو زهدي محمد عابورة ٣ ووائل تكتوت  
٣ وقد دانت السيطرة في المباراة لفريق ابو زهدي رغم مقاومة  
بنك عمان التي لم تسعفه بتحقيق ولو هدف واحد.

فندق الاردن ٣  
بنك الاستثمار العربي ١  
حقق فريق فندق الاردن فوزا ثمينيا على فريق بنك الاستثمار  
العربي ٣/١ وقد سجل اهداف فندق الاردن عمر ابراهيم  
(هدفين) واجمد محمد هدفين فيما سجل هدف البنك الوحيد  
اللاعب امجد زيايات.

البنك العربي ٨  
مستشفى الجامعة ١  
حقق فريق البنك العربي فوزا صريحا وكبيرا على فريق  
مستشفى الجامعة وصل الى ثمانية اهداف مقابل هدف واحد  
وقد سجل اهداف العربي اسماعيل العوضات ٢. تيسر الصغير  
٢ واحسان شريف ١. وماهر ابو خلف ٢. وعصام غيث ١. فيما  
سجل هدف المستشفى الوحيد رياض الدقس.



من لقاء بنك الاستثمار وفندق الاردن

مباريات اليوم الاول الجمعة ٢/٣:  
الدستور الرياضي ٢  
انظمة الحاسبات ٢  
في هذه المباراة نجح فريق الدستور الرياضي في ادراك التعادل  
مع فريق انظمة الحاسبات ٢/٢ بعد ان كان الحاسبات متقدما  
بنتيجة هدفين مقابل لا شيء.  
جريدة سترار ٤  
دار الدواء ١  
حقق فرق الزميلة ذا سترار فوزا صريحا وكبيرا على فريق دار  
الدواء ٤/١ سجل اهداف فريق سترار صالح سميج ومهدي  
جمجوم وعاهد طالب وصالح الدبعي.

جريدة الدستور ٢  
بنك الاردن ١  
جاءت المباراة جميلة وقوية وشدية تقدم فريق الزميلة  
الدستور بنتيجة هدفين مقابل لا شيء لكن فريق بنك الاردن  
سجل هدفا عن طريق مصطفى ابو عالية وقد لعب للدستور  
جهاد الطاهر ومروان الشدافان ووليد شقير واجمد عطارة  
ويلمن فواز واجمد الدبس ووائل عابورة واجمد كامل وخليل  
فطاطة.

فندق هلا ان ٥  
ابناء زهير عبد الحق ٢  
فاجأ فريق فندق هلا ان فريق ابناء زهير عبد الحق بطل  
البطولة السابقة وفاز عليه ٥/٢ سجل للفندق اباد قطامي ٢  
وعمد قطامي ٢ ووجيه الزير ١ وسجل لابناء عبد الحق عبد  
الكريم فريج ١ وطارق سلامة ١.

المنيوم ابو شنب ٣  
شركة سختيان ١  
حقق فريق ابو شنب فوزا صريحا على فريق شركة سختيان  
١/٣ وقد سجل اهداف ابو شنب كل من وائل مصطفى وامين  
الطباخي واجمد الاسمر وسجل هدف سختيان الوحيد يوسف



## مبروك

نعمان عيد

## ادارة نادي الرصيفة وفريق كرة القدم

منذ سنوات عديدة وفريق كرة القدم في نادي الرصيفة يسعى للوصول الى دوري اندية الدرجة الاولى الى ان تحقق له ما اراد مؤخرًا بعد هذا الإنجاز الكبير لا بد لادارة النادي ان تأخذ بعين الاعتبار بان الصعوبات التي واجهتهم في دوري اندية الدرجة الثانية العام الماضي ستواجههم أكثر منها في دوري اندية الدرجة الاولى للمحافظة على النقاء وهذا يعني ان ادارة النادي مطالبة بالرعاية والاستعداد الجدي لانه سيختلف كثيرًا عما سبق. فمع استعداد المدرب العراقي القدير علي كاظم والبدء في عملية الاستعداد للموسم الحالي واستقطاب عدد من اللاعبين المميزين من الاندية في المحافظة سيكون له أكبر الأثر في نفوس اللاعبين. فلا بد لادارة النادي من وضع اللوائح وتشكيل اللجان المشرفة الفنية منها والادارية والاهم المالية لوضع مخطط يتم من خلاله تغطية كل ما يحتاجه الفريق خلال فترة الاعداد، حتى يضمن المستقبل لهذا الفريق الذي عانى كثيرا للوصول لهذه المرحلة.

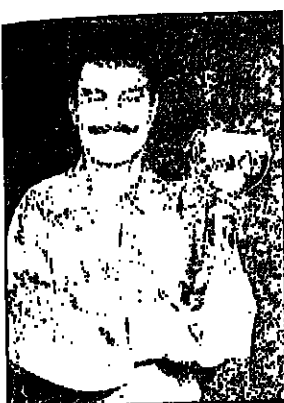
## الوضع



ابراهيم عبد الهادي لاعب وهداف نادي الرصيفة الصاعد حديثا لدوري الاضواء تحدث للدستور الرياضي عن ابرز استعدادات فريق كرة القدم.

○ ابراهيم عبد الهادي ○

## كمال فحموي: الرصيفة بدأ استعداداته



كمال فحموي

كمال فحموي لاعب وهداف نادي الرصيفة الصاعد حديثا لدوري الاضواء تحدث للدستور الرياضي عن ابرز استعدادات فريق كرة القدم.

## ابراهيم عبد الهادي: الجليل يستعد بجدية لدوري الاضواء

ابراهيم عبد الهادي لاعب وهداف نادي الرصيفة الصاعد حديثا لدوري الاضواء تحدث للدستور الرياضي عن ابرز استعدادات فريق كرة القدم.

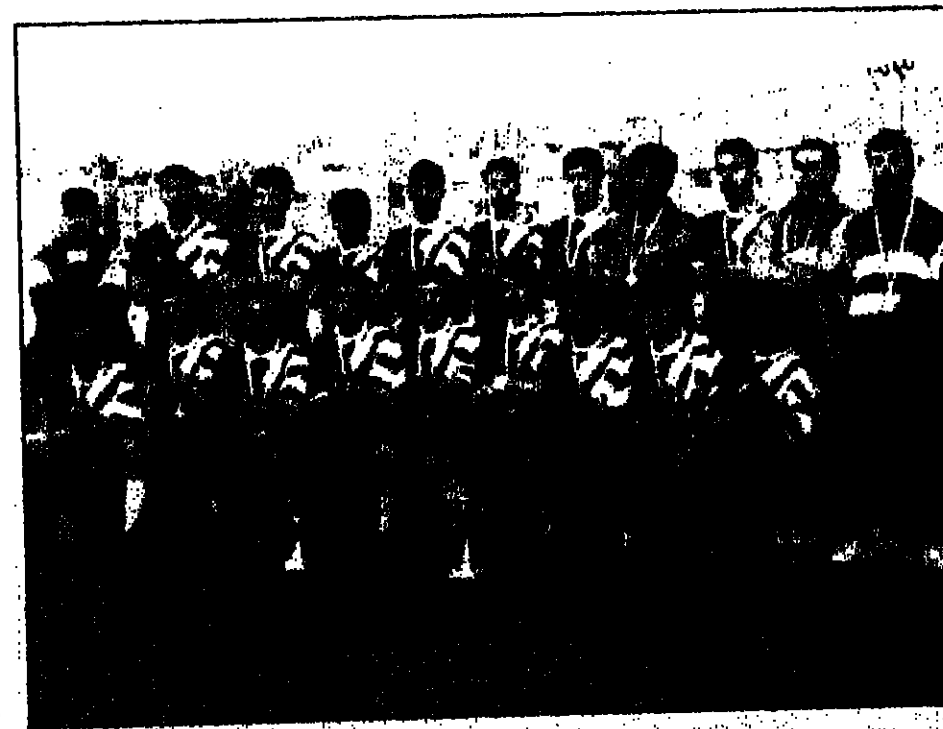
## اسامة فلاح.. لقاءات ودية للوقوف على جاهزية الفريق



اسامة فلاح

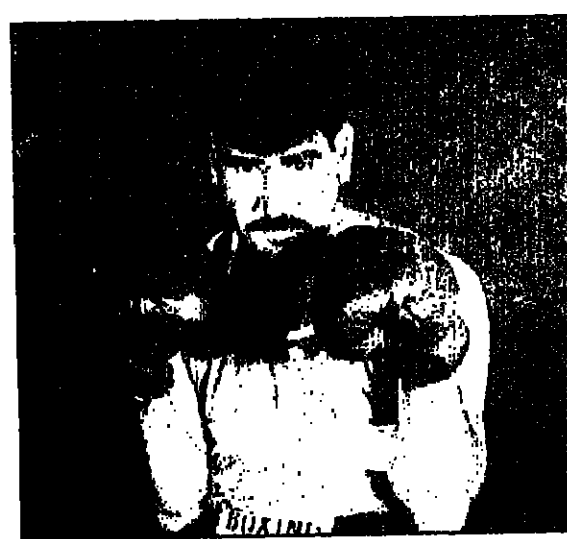
اسامة فلاح نجم نادي الرصيفة سطر اسم اللاعب اسامة فلاح نجم نادي الرصيفة ضمن بطولته اندية الدرجة الثانية العام الماضي وبطولة اندية الزرقاء الكروية الرضائية بعد ان شاهده الجميع وهو يلعب في مركز القشاش رغم انه لعب العام الماضي ظهرا اليسر

## نشاطات نادي الأمير علي بن الحسين للصم الزرقاء



من أبرز نشاطات نادي الأمير علي بن الحسين للصم الزرقاء إقامة بطولات رياضية مختلفة خلال شهر رمضان المبارك حيث نظم بطولة مفتوحة في لعبة الشطرنج وبطولة مفتوحة في لعبة الطاولة وبطولة في لعبة البليارد. إضافة وسالكا لأختراق الضاحية ومباراة لكرة القدم بين أعضاء النادي ولتحت هذه البطولات باعرة النشاطات للنادي في هذا العام لإبراز بعض الوجوه الجديدة وهنما

## الملاكم خلدون ضراغمة: الإصابة أبعدتني عن الحلقة



خلدون ضراغمة لاعب ملاكمة في صفوف فريق الوحدات والمختب الوطني سابقا يمتلك فنيات ومهارات عالية في لعبته فهو على الحيلة لا يهاب خصومه فحقق إنجازات محلية ودولية والمستور الرياضي أثقلت هذا اللاعب فحدث بصراحة ووضوح قائلا: بدأت اللعب عام ١٩٨٦ في النادي العباسي ثم انتقلت الى نادي الشرطة ومن ثم الى نادي الوحدات من عام ١٩٨٨ الى عام ١٩٩٢. وشاركت في عدة بطولات للناشئين. حصلت على ثلاث ذهيات في عام ١٩٨٩ سافرت الى ألمانيا ولعبت لصالح نادي فرنتا B.C. وحصلت على ثلاث ميداليات ذهبية أهمها بطولة نادي فرنتا في برلين الغربية ولعبت ضد أربعة ملاكمين المان وحصلت على المركز الأول وبعدما عدت الى بلدي الحبيب الأردن ولعبت بفريق فريق لواء الأمن العام عام ١٩٩١م وأداء علمي.

أصابته إصابات عن البطولات كنت أعاني إصابة قوية في رجلي اليسرى فازدادت يوما بعد يوم حتى أبعدتني عن حلبة الملاكمة. وبالنسبة لمستوى الملاكمة الأردنية دون مستوى المتوسط وذلك لعدم توفر الامكانيات وعدم الاهتمام بالناشئين وعدم توفير الصالات. النادي المفضل: الوحدات. اللاعب المفضل: ابراهيم سعيدة. الملاكم المفضل: عصام جابر. - غير الدين. وأخيرا أشكر جريدة الدستور الرياضي على اهتمامها بتغطية جميع النشاطات الرياضية المحلية وإهتمامها باللاعبين وقضاياهم ومشاكلهم.

## تمارين خاصة بالنساء فقط

الحلقة الثانية اعداد: ياسمين صلاحات



## المجموعة الثانية / تشمل اربعة تمارين

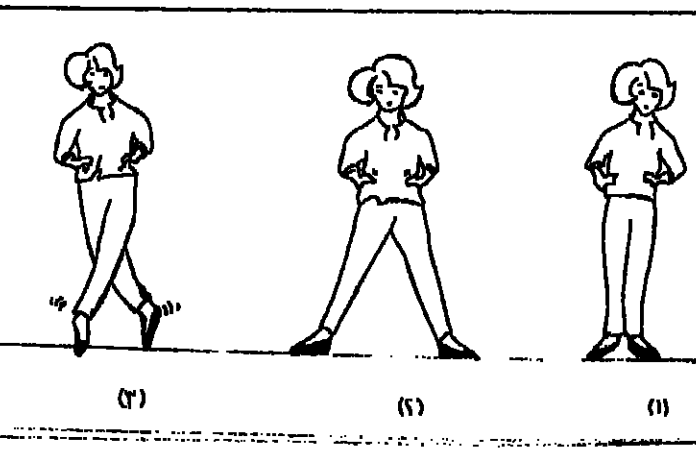
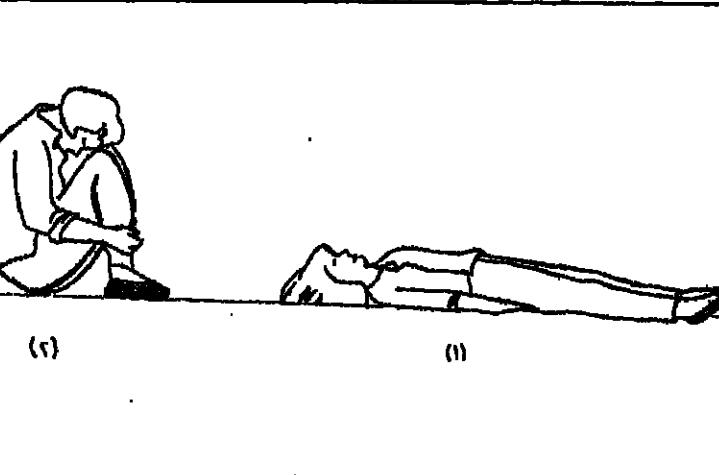
(١) التمرين الاول:

-الوضع الابتدائي شكل رقم (١). (الوقوف - اليدين ثبات الوسط) -الحركة شكل رقم (٢) .. الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم القدمين. شكل رقم (٣) .. الوثب عاليا مع تبادل فتح وقاطع القدمين. -بكر التمرين دفعتين، كل دفعة تكرر من (٨ - ١٦) مرة مع ملاحظة ان تكون وثبة مع الفتح ووثبة مع الضم. في الدفعة (الجزء الاول من التمرين) ووثبة مع التقاطع.. في الدفعة (الجزء الثاني من التمرين).

-الغرض من التمرين: تهئية اعضاء الجسم للعمل المقبل.

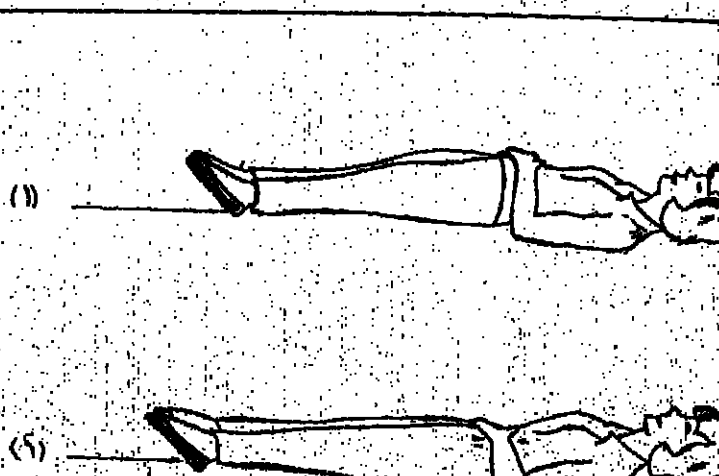
(٣) التمرين الثالث:

-الوضع الابتدائي: شكل رقم (١) .. (الوقوف على الظهر - الذراعان مفروقتان بجوار الجسم) -الحركة: شكل رقم (٢) رفع الجذع عاليا اماما مع ثني الركبتين تجاه الصدر لتلمس الجبهة الركبتين مع مسك الساقين باليدين، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء بكر التمرين من (١٠ - ٢٠) مرة. الغرض من التمرين: يقيد عضلات البطن والظهر والمقعدة.



(٤) التمرين الرابع:

-الوضع الابتدائي: شكل رقم (١) (الوقوف، اليدين فوق البطن). -الحركة: شكل رقم (٢) اخذ شهيق ساخبة البطن الى الاسفل حتى يحدث فيه تقعر، مع ضغط اليدين على البطن. -بعد فاصلة ثانية واحدة وحسب النفس (الشهيق) رفع الضغط عن البطن باليدين ثم المباشرة بالزفير ليعود البطن الى وضعه الاول. بكر التمرين (٣ - ٦) مرات.



## التمارين الجمناسستكية

لكل شخص ظروفه الخاصة والتمارين واعماله التي تختلف عن الآخرين، وان كانت في بعض الاحيان تتشابه ببعض الامور وعليه فان اختيار التمارين التي تناسب مع التزاماتك المنزلية وظروفك الخاصة امر هام، حيث تقديمي على ممارستها برغبة وارتياع بدلا من تقيدك ببعض التمارين لتصبح الزامية او قد لا تلقى مع اوضاعك الخاصة، فتجمنع عن ممارستها او تتكاسل فيها.

لذلك نضع بين يديك مجموعة من التمارين المرفقة برسم توضيحي لكيفية اجرائها واسبوعيا على صفحة جريدتنا، المجموعة الواحدة مشتملة على اربعة تمارين يجب عليك تاديتها في فترة تدرب واحدة، ويستحسن تاديتها مرة في اليوم بما لا يقل عن ثلاث مرات في الاسبوع ولا يقل زمن اداء المجموعة عن خمس عشرة دقيقة.

بكر التمرين بالعدد المناسب من المرات حسب ما هو مبين وحسب تنوع التمرين وقوته، ولا مانع في بداية الامر من تادية التمرين بعدد يتناسب مع حاجات جسمك وقوة التمرين.

اجعلي تركيزك على التمرينات التي تخص امساكن الضمف فيك وبعين ممارسة التمرينات في اي وقت من الاوقات سواء في النهار او الليل، ولكن المهم هو تاديتها ثابتا لانها ستؤتي وتذكرى عدم تاديتها بعد الاكل مباشرة.

ياسمين جصني صلاحات



